Affiche votre FC en bpm et en % de FC_{max}, votre FC moyenne et la durée de votre exercice.

Vous permet de programmer 5 séances d'exercice, avec des phases d'intervalles, des zones cibles de FC et la mesure de la récupération. Enregistre les données de votre dernière séance dans 1 fichier complet et vos 5 séances précédentes dans des fichiers récapitulatifs.

Détermine votre indice de condition physique, comparable à votre VO_{2max}, grâce au Polar Fitness Test™.

Réduit les risques d'interférences avec d'autres utilisateurs de cardiofréquencemètres.

Fonctions montre de sport (chronomètre, timers).

Consultez le site www.polar.fi pour télécharger vos séances d'exercice et des logos.

S410™/S210™
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

POLAR®

17922765.00 FRA B

FRA

S410™/S210™ CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

GUIDE D'UTILISATION

POLAR®

Instructions rapides

Signal/ Lumière

Bouton HAUT
- Passe au mode suivant.
- Augmente la valeur sélectionnée.

STOP
- Sort du mode affiché.
- Revient à l'écran d'affichage de l'heure.

Bouton BAS
- Revient au mode précédent.
- Diminue la valeur sélectionnée.

OK
- Démarre la mesure de la FC.
- Verrouille votre sélection.

Comment démarrer la mesure de votre FC

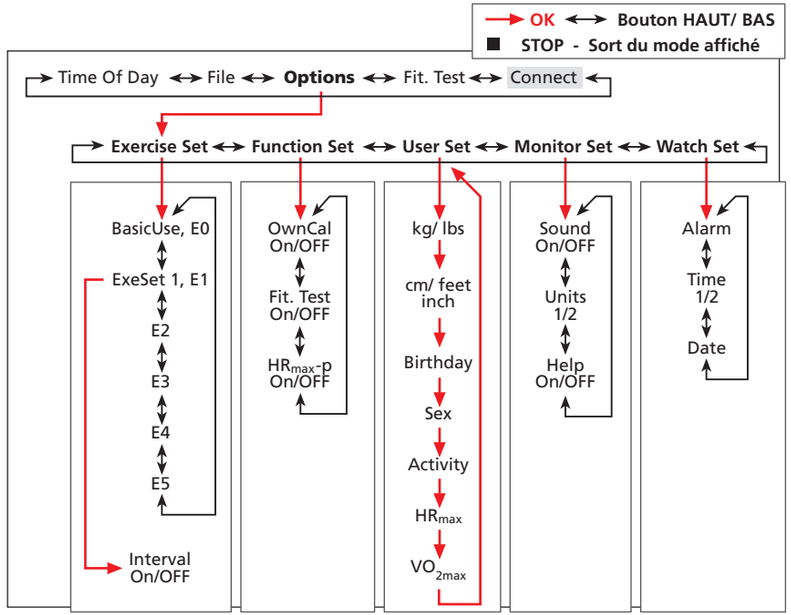
1. Attachez la ceinture autour de la poitrine sous les muscles pectoraux et humidifiez les électrodes rainurées. Portez le récepteur comme une montre ordinaire.
2. Appuyez longuement sur le bouton OK pour démarrer la mesure de la FC. Le chronomètre et les autres calculs de l'exercice démarrent. Le symbole du cœur clignote et votre FC apparaît dans les 15 secondes maximum.

Comment arrêter la mesure de votre FC

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent. La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. L'heure s'affiche sur l'écran du récepteur.

Schéma de fonctionnement

Les instructions du mode Connect, qui ne concernent que le S410, sont identifiées par un fond gris.



Cher Client

Félicitations ! Vous avez choisi un cardiofréquencemètre Polar ! Nous sommes heureux de pouvoir vous aider à atteindre vos objectifs personnels d'entraînement et de forme physique. Si vous souhaitez en savoir encore plus sur votre nouveau cardiofréquencemètre Polar nous vous invitons à venir visiter notre site à l'adresse www.polar.fi. Vous y trouverez des conseils d'utilisation de ce produit ainsi que des suggestions pour vous aider à établir votre programme personnalisé d'exercice.

Produit par:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Finlande

Tel. +358-8-520 2100
Fax +358-8-520 2300
www.polar.fi

POLAR®

Matériaux recyclables. Imprimé aux Pays- Bas. Graphic design CI5, Kajaani, Finlande.

Le cardiofréquencemètre Polar vous permet, grâce à ses différentes options, de personnaliser vos séances d'exercice en fonction de vos besoins.

Vous pouvez, par exemple, utiliser la fonction Interval Trainer™, pour vous guider tout au long d'une séance d'entraînement en fractionné. Ou, vous pouvez choisir d'autres fonctions qui vous conviennent mieux : OwnCal® (calcul de votre consommation de calories), minuteurs, mesure de la récupération, etc. Après l'entraînement, vous pourrez consulter votre fichier d'entraînement. Vous pouvez aussi surveiller votre niveau de condition physique et sa progression à long terme en effectuant le Polar Fitness Test™.

Nous vous invitons à lire attentivement ce guide pour vous familiariser avec le cardiofréquencemètre Polar. Vous y trouverez aussi toutes les informations concernant l'utilisation et l'entretien de votre appareil. Le schéma de fonctionnement (la carte mémo) sous forme de carte détachable en couverture, est un guide rapide présentant les différentes fonctions du cardiofréquencemètre Polar.

Veuillez vous référer au glossaire pour les termes spécifiques, les symboles d'affichage et abréviations. L'index alphabétique vous aidera à trouver rapidement une réponse à toutes les questions que vous pourrez vous poser lors de l'utilisation de votre cardiofréquencemètre Polar.

Merci d'avoir choisi Polar!

TABLE DES MATIERES

Ce manuel contient les instructions d'utilisation des cardiofréquencemètres Polar S410 et Polar S210. Les informations concernant uniquement le S410 sont identifiées par un fond gris.

A. Mise en place 5
Composants du cardiofréquencemètre 5
Boutons et leurs fonctions 6
Démarrage facile 8
Comment activer le récepteur 8
Comment porter l'émetteur 9
Comment démarrer la mesure de votre FC 9
Comment arrêter la mesure de votre FC 10
Après l'entraînement 10
Modes et leurs fonctions 11

B. Comment effectuer les réglages 16
Réglages des données utilisateur 18
Réglages des types d'exercices 21
Réglages Exercise Set 22
Réglages des minuteurs 24
Réglages des limites de FC 24
Activation/désactivation des limites de FC 24
Réglages du type d'intervalles 25
Réglages du nombre d'intervalles et de phases de récupération 26
Réglages de la mesure de la récupération 26
Donner un nom aux Exercise Set 27
Activation/désactivation des fonctions 28
OwnCal, compteur de la consommation de calories on/off 28
Fitness test on/off 29
Estimation de la FC_{max} on/off 29
Réglages de l'Écran du Récepteur 30
Activation/désactivation du signal sonore 30
Sélection des unités de mesure 30
Activation/désactivation de l'Aide ... 31
Réglages de la montre 32
Réglages de l'alarme 32
Réglages de l'heure 32
Réglages de la date 33
Astuces de réglages 34
Sélectionner time 1 ou time 2 34
Raccourci vers le cycle de réglages de la montre 34

Changer l'unité de mesure 34
Permutation entre date et identification du cardiofréquencemètre Polar S410 34

C. Mode « Exercise » 35
Mode MEASURE (Mesure de la FC) 35
Mode EXERCISE (Enregistrement de la FC) 37
Activation/désactivation de l'alarme de FC 37
Intervertir les limites de FC 38
Eclairage de l'affichage 38
Enregistrement des temps au tour et cumul des temps au tours 39
Arrêter l'exercice 39
Intervertir l'affichage des données de l'exercice 40
Remettre le chronomètre à zéro 41
Commencer un Exercise Set 42
S'entraîner avec le mode Interval Training Set 42
Phase Échauffement 43
Phase Intervalle 44
Phase Retour au calme 46
Interrompre un exercice Interval Training 47
S'entraîner avec BasicSet 47
Démarrage des minuteurs 47
Démarrer la mesure de la récupération 48
Arrêter l'exercice 48
Astuces à utiliser pendant votre exercise 49
Vérifier les limites de FC 49
Modifier le type d'exercice 49
Redémarrer la phase d'intervalle ou la phase de récupération 49
Interrompre la phase d'intervalle ou la phase de récupération 49
Interrompre une phase d'exercice Interval Training 49

D. Comment revisualiser les données d'entraînement 50
Durée de l'entraînement 53
Données de la récupération d'un exercice BasicSet 53
Limites de FC 53

Durée de l’entraînement dans, au-dessus, au-dessous des zones cibles 54
Consommation de calories 54
Total cumulé de la consommation de calories 54
Total cumulé de la durée d’entraînement 54
Données Interval Training 55
Données des temps au tour 57
Remettre les compteurs des données cumulées à zéro 58

E. Connexion sur ordinateur 9
Transfert des données de l’entraînement sur ordinateur avec le logiciel Polar Precision Performance 60
Télécharger les réglages à partir de l’ordinateur avec le logiciel Polar Precision Performance 61

F. Polar Fitness Test 63
OwnIndex 63
Estimation de la FC_{max} 65
Réglages du Fitness test 66
Réalisation du test 66
Remettre à jour OwnIndex et HR_{max}-p 68
Résultats du Fitness test 69

G. Entretien et réparations 71

H. Précautions d’emploi 73

I. Questions fréquentes 77

J. Caractéristiques techniques 81

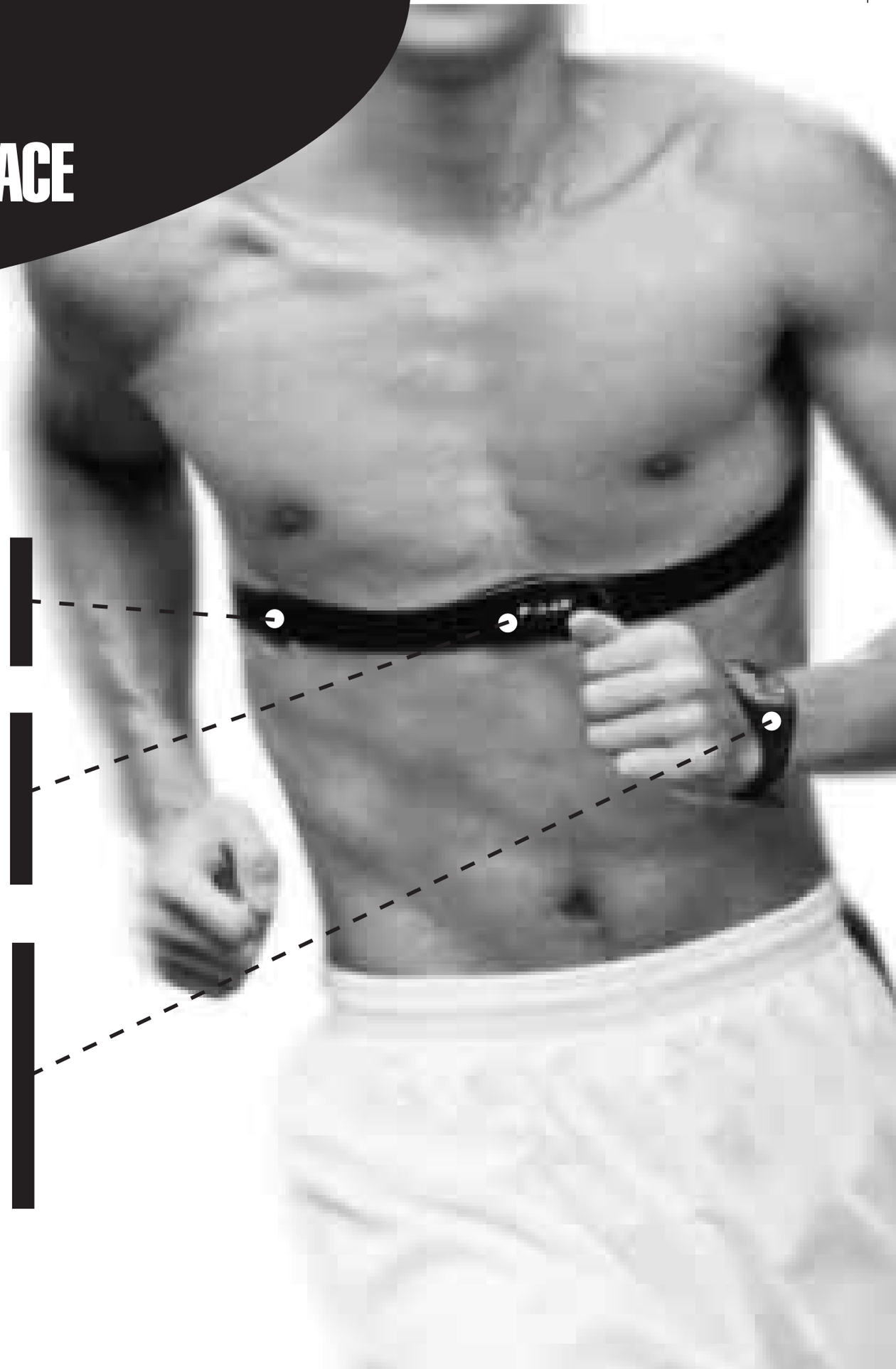
K. Garantie internationale Polar .. 84

L. Décharge de responsabilité 85

M. Glossaire Polar 86
Symboles de l’affichage 88
Textes d'affichage 89
Index 92

A. MISE EN PLACE

Composants du cardiofréquencemètre et leurs fonctions



La ceinture élastique permet de maintenir l'émetteur en position correcte et confortable.

L'émetteur capte votre FC et la transmet au récepteur.

Le récepteur Polar affiche votre FC, ainsi que d'autres données pendant votre entraînement. Programmez vos données utilisateurs dans votre récepteur et consultez le fichier après votre entraînement.

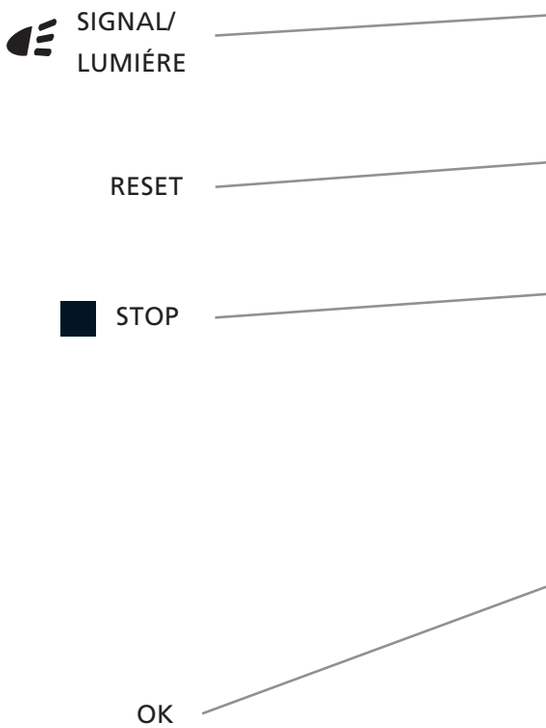
Boutons et leurs fonctions

Signal/ Lumière Active ou désactive le signal sonore.
Active l'éclairage de l'écran.

Reset Remet le cardiofréquencemètre à zéro.

STOP Retour - Interrompt la mesure de la FC.
Sort du mode affiché pour revenir au mode précédent.
Revient à l'affichage de l'heure à partir de n'importe quel mode, en appuyant longuement sur le bouton.

OK Accepter - Démarre la mesure de la FC (START).
Passe au mode affiché indiqué en bas de l'écran (START).
Valide votre sélection (OK).
Enregistre les temps au tour (LAP).
Le texte d'aide affiché au-dessus du bouton (START, OK ou LAP) indique le mode d'utilisation.



Bouton HAUT Passe au mode suivant.
Augmente la valeur sélectionnée.

Bouton BAS Revient au mode précédent.
Diminue la valeur sélectionnée.

Astuces utiles

- Si vous appuyez brièvement sur un bouton (pendant environ 1 seconde), il ne se passera pas la même chose que si vous appuyez longuement sur ce même bouton (de 2 à 5 secondes environ). Si vous appuyez sur le bouton encore plus longtemps, vous pourrez utiliser des raccourcis.
- Les boutons sont plus difficiles à activer que ceux d'une montre ordinaire, ceci pour éviter de les activer involontairement.
- Vous pouvez toujours revenir à l'affichage de l'heure depuis le mode OPTIONS ou depuis le mode FILE en appuyant longuement sur STOP.
- Consultez le glossaire pour l'interprétation des symboles et des abréviations affichés sur l'écran.

Comment activer le récepteur

1. Etant donné que l'écran d'affichage est éteint lorsqu'il sort de l'usine, vous devrez l'activer en appuyant deux fois sur le bouton OK du récepteur, après quoi l'heure s'affiche. Cette procédure est unique : une fois que vous aurez activé votre récepteur, vous ne pourrez plus le désactiver.
2. Vous pouvez aussitôt commencer à mesurer votre FC en utilisant les réglages par défaut. Cependant, il serait utile d'effectuer le plus rapidement possible les réglages suivants : Réglages de l'heure (voir "Réglages de la montre") et Réglages des données utilisateur (voir "Réglages des données utilisateur").
3. Le cardiofréquencemètre dispose de différentes fonctions que vous pouvez utiliser selon vos besoins personnels d'entraînement. Pour plus d'informations, voir "Modes et leurs fonctions".
4. Portez le récepteur comme une montre ordinaire. Si vous faîtes du vélo, nous vous recommandons d'attacher votre récepteur au Support Vélo Polar™.

Comment porter l’émetteur

1. Attachez l’émetteur à la ceinture élastique.
2. Ajustez la longueur de la sangle autour de votre poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, puis fermez la boucle.
3. Ecartez l’émetteur de votre poitrine et **humidifiez les électrodes rainurées sur la face interne de l’émetteur.**
4. Vérifiez que les électrodes rainurées sont bien humidifiées et plaquées contre votre peau et que le logo Polar est positionné à l’endroit et au centre de votre thorax.

Comment démarrer la mesure de votre FC

1. Commencez par l’affichage de l’heure.
2. Gardez votre récepteur dans un rayon d’un mètre de votre émetteur.
3. Vérifiez que vous ne vous trouvez pas à proximité d’autres personnes portant un cardiofréquencemètre, de lignes à haute tension, de télévisions, de téléphones mobiles ou d’autres sources d’interférences électromagnétiques.

4. Appuyez sur OK pour démarrer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC (battements par minute) apparaît dans les 15 secondes maximum.
5. Appuyez de nouveau sur OK. Le chronomètre est lancé et vous pouvez commencer votre entraînement. Les données de l'exercice seront enregistrées dans un fichier à condition d'avoir enclenché le chronomètre.

Comment arrêter la mesure de votre FC

1. Appuyez sur STOP. Le chronomètre et les autres calculs s'arrêtent.
   La mesure de votre FC continue bien que les données de l'exercice ne soient plus enregistrées.
2. Appuyez de nouveau sur STOP. La mesure de la FC s'arrête. L'heure s'affiche alors sur l'écran du récepteur.

Après l'entraînement

1. Lavez soigneusement l'émetteur à l'eau savonneuse (savon doux).
2. Rincez-le à l'eau claire.
3. Séchez délicatement l'émetteur avec un linge.
4. Rangez l'émetteur dans un endroit propre et sec. La saleté affecte la conductivité et le bon fonctionnement de l'émetteur. Attention à la transpiration et à l'humidité : si les électrodes restent humides, votre émetteur risque de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui réduit la durée de vie de la pile.

Modes et leurs fonctions

Votre cardiofréquencemètre Polar S410/Polar S210 dispose de cinq modes principaux: TIME OF DAY (Heure), EXERCISE (Exercice), FILE (Fichier), OPTIONS et FIT. TEST (Fitness Test).
Le modèle Polar S410 est doté en plus d'un mode connexion CONNECT (Connexion).

1. **Mode TIME OF DAY** (HEURE)
   Le cardiofréquencemètre Polar peut être utilisé comme une montre ordinaire avec indication de la date, du jour, ainsi qu'une fonction alarme. Vous pouvez aussi choisir entre deux fuseaux horaires différents.

2. **Mode EXERCISE** (EXERCICE)
   En mode EXERCISE, le cardiofréquencemètre mesure votre FC, l'enregistre et sauvegarde les données de votre entraînement en mode FILE. Vous pouvez programmer jusqu'à cinq séances d'entraînement différents en fonction de vos besoins personnels. Lorsque vous commencez votre entraînement, vous n'avez qu'à sélectionner une des séances que vous avez programmées. Ou, vous pouvez sélectionner BasicUse (mesure de la FC, sans limites de FC, sans minuteurs, ou autres fonctions pour vous guider durant votre séance d'entraînement).

A. Avec BasicUse, vous pouvez enregistrer jusqu'à 99 temps (au tour et fractionnés) avec les FC en cours, maximale et moyenne pour chaque tour. Vous pouvez configurer l'affichage pour qu'il présente les données de la manière suivante :

- votre FC en cours, votre FC moyenne ou une valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max}
- la durée de votre entraînement en cours (chronomètre)
- l'heure
- le temps au tour en cours, ainsi que son numéro et le cumul des temps au tours
- le nombre de calories brûlées durant votre séance d'entraînement

B. Le mode BasicSet librement programmable vous guidera automatiquement tout au long de votre séance d'exercice, ceci grâce aux fonctions suivantes :

- programmation de trois limites de zone cible de FC (indépendantes des minuteurs)
- programmation de trois minuteurs, fonctionnant en alternance
- mesure de la récupération (temps de récupération ou FC de récupération)

C. Le mode Interval Trainer librement programmable vous guidera automatiquement tout au long d'une séance d'entraînement en fractionné, grâce aux phases programmées suivantes :

- phase d'échauffement avec une zone cible de FC et un compte à rebours
- jusqu'à 30 intervalles identiques avec une zone cible de FC. Après chaque intervalle, vous disposez d'une option de mesure de la récupération
- une phase de retour au calme avec une zone cible et un minuteur compte à rebours

3. Mode FILE (FICHIER)
Votre récepteur sauvegarde les données de votre dernière séance d'exercice dans un **fichier complet** :

- la date et l'heure du début de la séance d'exercice
- le temps total d'entraînement
- la FC moyenne et la FC_{max} de votre séance d'entraînement
- la valeur de la mesure de la récupération (Mode BasicSet)
- vos limites de FC durant votre entraînement
- le temps passé dans, au-dessus et au-dessous de vos zones cibles pendant votre entraînement
- OwnCal, le nombre de calories dépensées
- le total cumulé de calories dépensées (depuis la dernière réinitialisation)
- le temps total cumulé d'exercice
- les données d'un entraînement par intervalle : phases d'échauffement, d'intervalles et de retour au calme
- les données des temps au tour : meilleur temps au tour, temps au tour et cumul des temps au tour et FC moyenne et maximale pour chaque tour

En plus de ce fichier complet, vos cinq dernières séances d'entraînement seront enregistrées dans cinq **fichiers récapitulatifs**. Ceux-ci contiennent :

- la date et l'heure du début de la séance d'exercice
- le temps total d'entraînement
- la FC moyenne et maximale de votre séance d'entraînement

4. Mode OPTIONS

Depuis le mode Options, vous pouvez procéder aux réglages suivants :

Réglages « EXERCISE » (Type d'exercice) : vous pouvez sélectionner « BasicUse » (sans réglages) ou 5 Exercices programmables différents : de type « BasicSets » ou « Interval Training Sets » (Interval On/OFF). Vous pouvez attribuer des noms aux Exercices

Activation/désactivation des fonctions : OwnCal On/OFF (compteur de la consommation de calories), Fitness Test On/OFF et HR_{max}-p On/OFF (estimation de la FC_{max})

Données personnelles de l'utilisateur : poids, taille, date de naissance, sexe, niveau d'activité, FC_{max} et indice de VO_{2max} (prise maximale d'oxygène)

Réglages de l'écran du récepteur : activation/désactivation du signal sonore, unités de mesure, activation/désactivation de l'Aide

Réglages de la montre : alarme, heure et date

5. FITNESS TEST

Dans ce mode, vous pouvez :

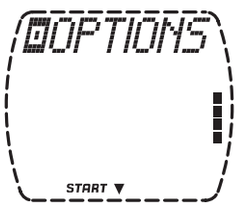
- effectuer le Polar Fitness Test
- revoir vos derniers résultats de test ; valeurs OwnIndex et HR_{max}-p
- mettre à jour vos données utilisateur pour réajuster vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p les plus récentes

6. Mode CONNECT (CONNEXION)

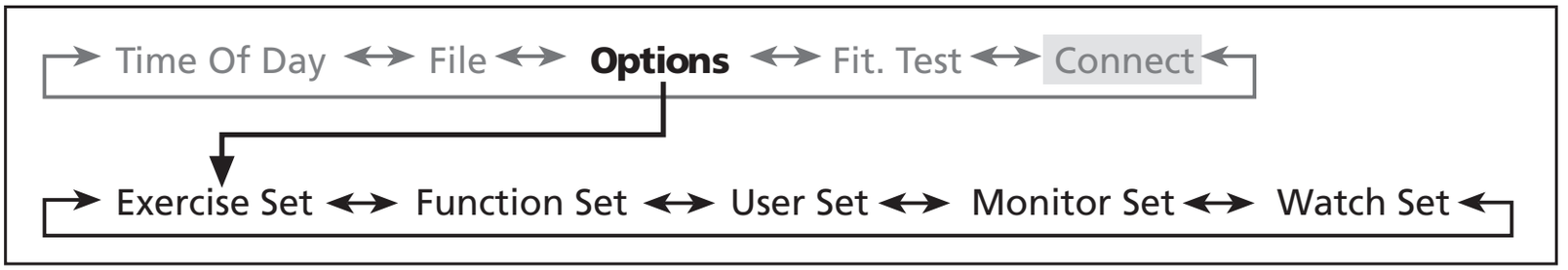
Sur le Polar S410 vous disposez du mode connexion utilisé pour les transferts de données entre votre récepteur et votre ordinateur. Dans ce mode, vous pouvez :

- télécharger les réglages de votre récepteur à partir de votre ordinateur. Pour cela vous devez avoir le logiciel Polar Precision Performance 4 ou version ultérieure
- transférer vos données d'entraînement vers votre ordinateur pour une analyse détaillée. Pour cela vous devez avoir le logiciel Polar Precision Performance 4 ou version ultérieure

B. COMMENT EFFECTUER LES RÉGLAGES



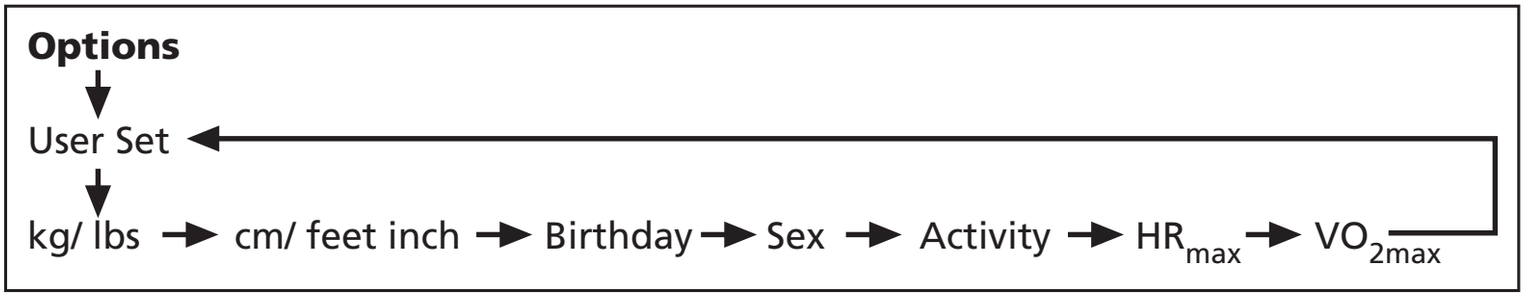
Ce chapitre vous explique comment procéder aux réglages de votre récepteur manuellement, à l'aide des boutons. Voir le chapitre "Connexion sur ordinateur".



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le cycle de réglages désiré s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour accéder au mode de réglages souhaité.

- Pour avancer ou revenir en arrière, utilisez les boutons HAUT ou BAS.
- Appuyez sur OK pour accéder au mode affiché et modifier les réglages.
- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur.
- Appuyez sur OK pour valider votre sélection.
- Pour revenir au cycle de réglages précédent, appuyez sur STOP.
- Pour revenir à l'affichage de l'heure, quel que soit l'écran où vous vous trouviez dans le mode Options : appuyez longuement sur STOP.
- Lorsque vous ajustez les valeurs, les chiffres défilent plus rapidement si vous appuyez longuement sur le bouton. Relâchez le bouton lorsque vous vous approchez de la valeur désirée.
- Sur l'écran d'affichage, chaque fonction est identifiée par un texte ou des abréviations. Un bloc graphique clignotant situé sur le côté droit de l'écran d'affichage vous indique où vous en êtes dans le mode de réglages.

Réglages des données utilisateur (USER SET)



! Dans le cycle USER SET, vous ne pouvez avancer qu'en appuyant sur OK.

Les unités de mesure dépendent de votre réglage dans le mode Options/ Monitor Set/ Unit 1 ou Unit 2.

	Units 1	**Units 2**
Poids	kg	lbs
Taille	cm	ft/ inch
Date de naissance, ordre de réglage	jour-mois-année	mois-jour-année

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que USER SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des données utilisateur.

Poids (kg ou lbs)

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre poids. Appuyez sur OK.

Taille (cm ou ft/ inch)

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre taille. Appuyez sur OK.

Date de naissance (Birthday)

7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour de votre naissance (DAY). Appuyez sur OK.
8. Le mois (MONTH) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois de votre naissance. Appuyez sur OK.
9. L'année (YEAR) s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année de votre naissance. Appuyez sur OK.

Units 2 : Ordre de réglage : mois - jour - année

Sexe (Sex)

10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour indiquer votre sexe. Appuyez sur OK.

Niveau d'activité (Activity)

11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster votre niveau d'activité pour le Polar Fitness Test. Appuyez sur OK.

Sélectionnez votre niveau d'activité physique à long terme. Ne modifiez pas le niveau d'activité indiqué si vos habitudes normales d'entraînement ont été modifiées au cours des six derniers mois.

Faible (Lo)	Vous ne pratiquez pas de sport de manière régulière ou une activité physique importante. Vous faites de la marche pour le plaisir ou pratiquez occasionnellement une activité physique, ce qui provoque une respiration haletante ou de la transpiration.
Moyen (Middle)	Vous pratiquez régulièrement un sport amateur. Vous courez entre 5 et 10 km par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 30 mn et 2 h par semaine, ou votre activité professionnelle requiert un minimum d'activité physique.
Elevé (High)	Vous pratiquez régulièrement une activité physique exigeante c'est-à dire au moins trois fois par semaine. Vous courez entre 10 et 20 km par semaine ou pratiquez une activité physique comparable entre 2 et 3 heures par semaine.

Haut niveau (Top)	Vous pratiquez une activité physique exigeante au moins 5 fois par semaine. Vous vous entraînez dans l'optique d'améliorer vos performances et d'atteindre un niveau de compétition.

Valeur de FC maximale (HR_{max} / FC_{max})

12. C'est la valeur de FC_{max} théorique, calculée en fonction de l'âge, qui est affichée par défaut lorsque vous réglez cette donnée pour la première fois. **Si vous connaissez votre FC_{max} actuelle établie suite à un test médical**, ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
13. Appuyez sur OK.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode Fitness Test.

Capacité de prise maximale d'oxygène (indice VO_{2max})

14. Lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois, l'écran du récepteur affiche par défaut les valeurs suivantes : 35 pour les femmes et 45 pour les hommes. **Si vous connaissez votre capacité de prise maximale d'oxygène actuelle (votre indice de VO_{2max}), établie à la suite d'un test médical,** ajustez cette valeur en appuyant sur HAUT ou sur BAS.
15. Appuyez sur OK. USER SET s'affiche.

Si vous ne connaissez pas cette valeur, veuillez la mettre à jour après avoir effectué le Polar Fitness Test, dans le mode Fitness Test.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages des types d'exercices

Lorsque vous procédez aux réglages de vos séances d'entraînement (mode Exercise Set), vous devez d'abord choisir si vous voulez paramétrer des réglages d'entraînement personnels (mode ExeSet) ou si vous préférez vous entraîner en mode BasicUse. Si votre choix se porte sur les réglages personnels du mode ExeSet, vous devez ensuite choisir entre BasicSet ou Interval Training Set (Interval On/OFF).

BasicUse (E0)
BasicUse est le mode de base pour s'entraîner. Vous n'avez à effectuer aucun réglage avant de vous entraîner dans ce mode. Durant votre entraînement, vous pourrez afficher les valeurs suivantes à l'écran :

- FC en cours ou FC moyenne durant l'entraînement
- chronomètre
- heure
- temps au tour et cumul des temps au tour

De plus, vous pourrez voir le nombre de calories dépensées au cours de votre séance d'entraînement et la valeur en pourcentage de votre FC_{max}, si vous avez réglé toutes les données utilisateur et activé les fonctions nécessaires.

Exercise set (E1-E5)
En vous entraînant dans ce mode, vous pouvez afficher les mêmes valeurs que dans le mode BasicUse. De plus, le mode Exercise Set vous guidera tout au long de votre séance d'entraînement en fonction des réglages que vous aurez effectués. Vous pouvez aussi donner un nom aux Exercices (ExeSet) selon le type d'entraînement.

Vous pouvez programmer les fonctions suivantes pour vous guider dans votre entraînement :

- 3 limites de FC
- 3 minuteurs compte à rebours
- fonction Intervalle
- mesure de la récupération

Réglages Exercise Set

Programmez vos cinq séances d'Exercice (Exercise Set). Lorsque vous commencerez votre entraînement, vous n'aurez qu'à sélectionner une des cinq séances d'Exercice programmées.

Interval Training Set

Si vous choisissez Interval On, vous pouvez programmer 3 phases d'activités différentes pour chaque séance d'entraînement, ceci dans l'ordre suivant: On/OFF (activé/désactivé)

Phase d'échauffement (WarmUp)

- compte à rebours 1 On/OFF
- limites de FC 1 On/OFF

Phase Intervalle

- type d'intervalle : intervalle manuel, basé sur un temps ou basé sur une FC
- nombre de répétitions des phases d'intervalles
- limites de FC 2 On/OFF
- mesure de la récupération On/OFF : basé sur un temps ou basé sur une FC

Phase de retour au calme (CoolDown)

- compte à rebours 3 On/OFF
- limites de FC 3 On/OFF

Si les compte à rebours sont désactivés, vous devrez interrompre la phase manuellement.

BasicSet

Si vous choisissez Interval OFF, vous pouvez choisir les fonctions suivantes pour votre entraînement :

- timer 1 (minuteur 1) On/OFF
- timer 2 (minuteur 2) On/OFF
- timer 3 (minuteur 3) On/OFF
- limites de FC 1 On/OFF
- limites de FC 2 On/OFF
- limites de FC 3 On/OFF
- mesure de la récupération On/OFF

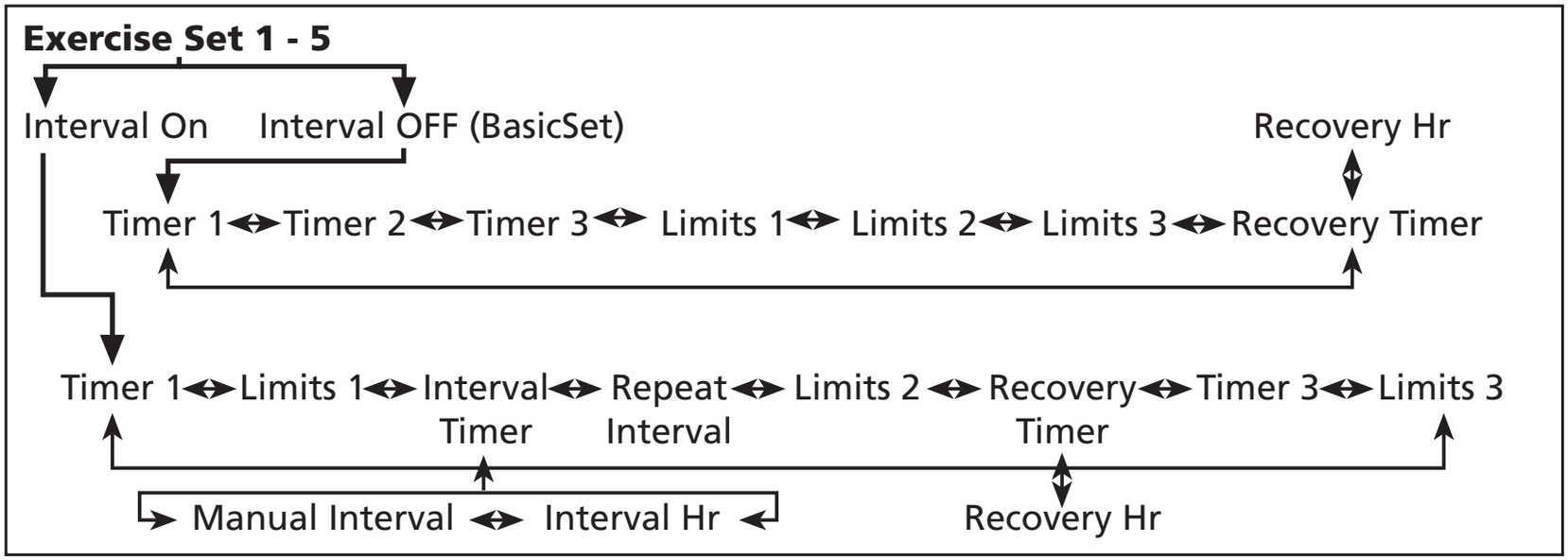
! Vous devez sélectionner les minuteurs dans l'ordre. Vous ne pourrez pas régler le minuteur 2 si le minuteur 1 est désactivé. Les limites de FC sont indépendantes des minuteurs et ne s'enclenchent pas automatiquement lors du passage d'un minuteur à l'autre.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.

3. Appuyez sur OK pour accéder aux réglages d'Exercise Set. BasicUse E0 ou Exercise Set E1 à E5 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le type d'entraînement désiré s'affiche. Appuyez sur OK.

   Si vous choisissez BasicUse (E0): pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP. Vous n'avez pas besoin d'effectuer d'autres réglages.
   Si vous choisissez Exercise Set (E1-E5), Interval On/OFF s'affiche.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la fonction Interval Training. Appuyez sur OK. Timer 1 (minuteur 1) s'affiche.



Réglages des minuteurs

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le minuteur désiré (Timer) s'affiche. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du minuteur.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver le minuteur (On/OFF). Appuyez sur OK.
   Minuteur (Timer) désactivée : sautez les étapes 8-9.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK.

Réglages des limites de FC

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que limites 1, 2 ou 3 s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des limites.
8. Lim High s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite supérieure. Appuyez sur OK.
9. Lim Low s'affiche. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la limite inférieure. Appuyez sur OK.

Activation/désactivation des limites de FC

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que limites 1, 2 ou 3 s'affiche.
7. Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour activer ou désactiver les limites. Relâchez.

Réglages du type d'intervalles
Vous pouvez sélectionner 3 types d'intervalles :

A. Intervalle basé sur un temps (TIMER)	Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la durée programmée.
B. Intervalle basé sur une FC (Hr)	Fin de l'intervalle une fois que vous avez atteint la FC programmée.
	! Quand vous sélectionnez ce type d'intervalle, basé sur la FC, la mesure de la récupération doit être activée.
C. Intervalle manuel (MANUAL)	Vous permet de mettre fin à votre phase d'intervalle manuellement, en appuyant longuement sur OK.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Interval TIMER/ Hr/ MANUAL s'affiche. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du type d'intervalle. TIMER/ Hr/ MANUAL clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner votre choix d'intervalle. Appuyez sur OK. Si vous choisissez les intervalles manuels, sautez les étapes 8-9.

A. Intervalles basés sur un temps

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes. Appuyez sur OK. Interval TIMER s'affiche.

Ou

B. Intervalles basés sur la FC

8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC qui mettra fin à l'intervalle. Appuyez sur OK. Interval Hr s'affiche.

Réglages du nombre d'intervalles et de phases de récupération (Repeat)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.
Vous pouvez programmer jusqu'à 30 phases d'intervalles identiques, suivies de 30 phases de récupération (si la fonction est activée).

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que REPEAT s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du nombre d'intervalles.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le nombre d'intervalles. Appuyez sur OK.

Ou

Si vous ne savez pas à l'avance le nombre précis d'intervalles et de phases de récupération que vous souhaitez effectuer, sélectionnez la fonction Intervalles continus. Les intervalles seront assurés jusqu'à ce que vous arrêtiez manuellement l'exercise ou jusqu'à ce que vous ayez effectué 30 intervalles.

8. Dans le mode de réglages du nombre d'intervalles, appuyez sur BAS pour faire baisser les valeurs et obtenir Cont. Le symbole s'affiche. Appuyez sur OK.

Réglages de la mesure de la récupération

A. Récupération sur la base du temps (minuteur)	Fin de la mesure de récupération lorsque le temps programmé est écoulé.
Ou	
B. Récupération sur la base de la FC	Fin de la mesure de récupération lorsque la FC programmée est atteinte.

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-5.

6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le mode de récupération choisi (TIMER/ Hr) s'affiche.
7. Appuyez sur OK pour accéder au mode de récupération. On/OFF clignote.
8. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer ou désactiver la mesure de la récupération. Appuyez sur OK.
   OFF (désactivé) : sauter les étapes 9-11. On (activé) : TIMER/ Hr clignote.
9. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour programmer le temps ou la FC de récupération. Appuyez sur OK.

A. RecoTime s'affiche (récupération basée sur un temps).
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes.
    Appuyez sur OK.
11. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les secondes.
    Appuyez sur OK.
    Recovery TIMER s'affiche.

Ou

B. RecoHr s'affiche (récupération basée sur la FC).
10. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster la valeur de FC. Appuyez sur OK.
    Recovery Hr s'affiche.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

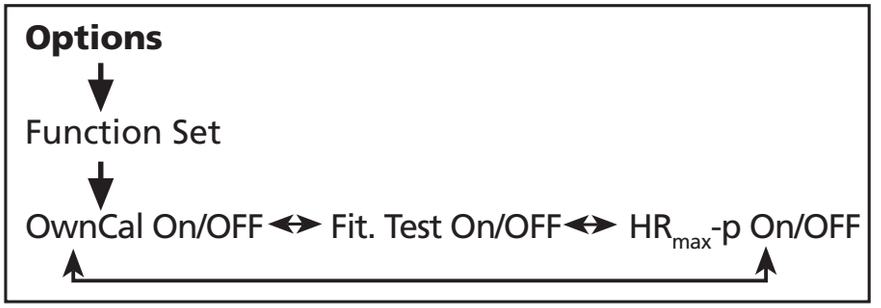
Donner un nom aux Exercise Set

Vous pouvez attribuer un nom à vos séries d'exercices, ceci avec 7 lettres, numéros ou marques de ponctuation.
Les caractères disponibles sont 0-9, espace, A-Z, a-z, - % / ( ) * + : ?.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur OK. E0-E5 s'affiche.
4. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'Exercice désiré (E1-E5).
5. Appuyez longuement sur Signal / Lumière. La lettre réglable clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le caractère désiré. Appuyez sur OK. La deuxième lettre clignote.
7. Répéter cette opération jusqu'à l'utilisation des 7 caractères.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Activation/désactivation des fonctions



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FUNCTION SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des Fonctions. OwnCal s'affiche.

! Pour activer les fonctions qui suivent, vous devez régler vos données utilisateur. Si kg/lbs s'affiche alors que vous commencez à activer cette fonction, le récepteur vous fait remarquer que vous n'avez pas réglé toutes vos données utilisateur.

OwnCal, compteur de la consommation de calories on/off

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction OwnCal. On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction OwnCal. Appuyez sur OK.

Pour que le calcul OwnCal de la dépense énergétique soit le plus précis possible, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max}-p) avec les valeurs établies à la suite d'un test médical (si vous en disposez). Si vous ne les connaissez pas, indiquez vos indices de VO_{2max} et de FC_{max} (HR_{max}-p) obtenus à l'issue du Polar Fitness Test.

Fitness test on/off

Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Fit. Test s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction Polar Fitness Test. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction Fitness Test. Appuyez sur OK.

Estimation de la FC_{max} on/off (HR_{max}-p)

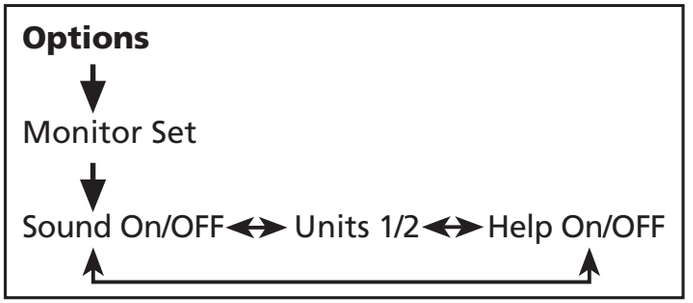
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que HRmax-p s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour accéder à la fonction HR_{max}-p. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction HR_{max}-p. Appuyez sur OK.

La fonction HR_{max}-p ne peut être activée que si la fonction Polar Fitness Test est activée (On).

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de l'Écran du Récepteur (Monitor)



1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que MONITOR SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages MONITOR. Sound s'affiche.

Activation/désactivation du signal sonore (Sound)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages du signal sonore (Sound). On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) le signal sonore. Appuyez sur OK.

Le bouton signal sonore attribue des signaux sonores pour les activités suivantes dans les modes MEASURE (Mesure) et EXERCISE : démarrage (START), arrêt (STOP) et enregistrement du tour (LAP), début de phase Intervalle, fin de phase Intervalle et fin de phase de récupération. Ne concerne pas les alarmes de zone cible de FC, l'alarme de la montre ou du Fitness Test.

Sélection des unités de mesure (Units)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Units s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages des unités. 1 ou 2 clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner l'unité désirée. Appuyez sur OK.

Le réglage de l'unité de mesure a une incidence sur les réglages des données utilisateur et sur l'ordre des réglages de la date de naissance.

Units 1 : kg, cm, Jour-Mois-Année **Units 2** : lbs, feet, Mois-Jour-Année

Activation/désactivation de l'Aide (Help)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

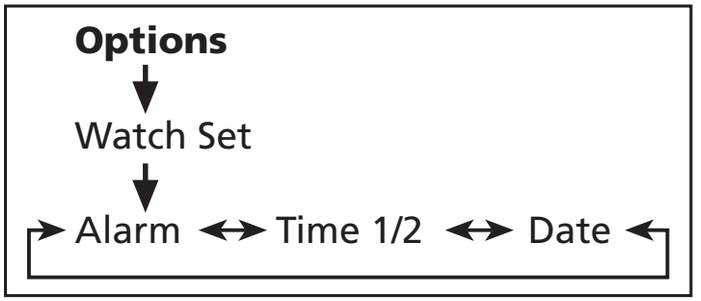
5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Help s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la fonction Aide. On/OFF clignote.
7. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) la fonction Aide. Appuyez sur OK.

Si vous activez la fonction Aide, les flèches clignotantes vous guideront pour utiliser les boutons adéquats dans les modes OPTIONS et FILE. Pendant l'entraînement, lorsque vous modifiez l'affichage des données de la ligne centrale de l'écran, le nom de la fonction sélectionnée s'affiche pendant quelques secondes.

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Réglages de la montre

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que OPTIONS s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode Options. EXERCISE SET s'affiche.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que WATCH SET s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de la montre. ALARM s'affiche.



Réglages de l'alarme (ALARM)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'alarme.
   •)) On/OFF clignote.
6. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour activer (On) ou désactiver (OFF) l'alarme. Appuyez sur OK.
   Affichage 24h : sauter l'étape 7.
7. Affichage 12h : AM/ PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM. Appuyez sur OK.
8. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures. Appuyez sur OK.
9. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes. Appuyez sur OK.

OFF: sautez les étapes 7 à 9.

Lorsque l'alarme se déclenche, elle retentit pendant une minute mais vous pouvez l'éteindre en appuyant sur l'un des boutons.

Réglages de l'heure (TIME)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que TIME1/ TIME2 s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour procéder aux réglages de l'heure.
7. TIME 1 clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner Time 1 ou Time 2. Appuyez sur OK.

8. 12h/ 24h clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner le mode d'affichage 12h ou 24h.
   Appuyez sur OK. Affichage 24h : sauter l'étape 9.
9. AM/ PM clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour sélectionner AM ou PM.
   Appuyez sur OK.
10. Les heures clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les heures.
    Appuyez sur OK.
11. Les minutes clignotent. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster les minutes.
    Appuyez sur OK.

Réglages de la date (DATE)
Depuis l'affichage de l'heure, répétez les étapes 1-4.
L'affichage de la date sera différent si vous avez réglé l'affichage de l'heure en mode 12h ou 24h.
mode 12h : mois-jour-année
mode 24h : jour-mois-année

5. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que DATE s'affiche.
6. Appuyez sur OK pour ajuster la date.
7. Le jour (Day) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le jour.
   Appuyez sur OK.
8. Le mois (Month) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster le mois.
   Appuyez sur OK.
9. L'année (Year) clignote. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour ajuster l'année.
   Appuyez sur OK.

Mode 12h :
Mois - Jour - Année

Pour poursuivre vos réglages, appuyez sur STOP ou pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP.

Astuces de réglages

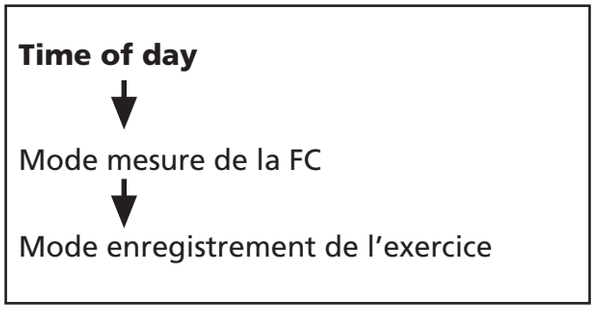
Sélectionner time 1 ou time 2
Depuis l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur BAS. Time 1 ou Time 2 s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran pendant quelques secondes. L'heure affichée sera désormais utilisée dans les fonctions montre et alarme. Si vous choisissez l'affichage Time 2, le chiffre 2 apparaît en bas à droite de l'écran d'affichage de l'heure.

Raccourci vers le cycle de réglages de la montre
Appuyez longuement sur Signal / Lumière pour accéder au cycle de réglages de la montre. Si vous voulez sauter quelques étapes pour passer directement à une fonction précise de la montre, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que l'écran désiré s'affiche. Réglez cette fonction comme il est décrit dans la partie " Réglages de la montre ".

Changer d'unités de mesure lorsque vous réglez vos données de poids et de taille. Appuyez longuement sur Signal / Lumière. L'unité de mesure changera automatiquement. Relâchez le bouton.

Permutation entre date et identification du cardiofréquencemètre Polar S410
Vous pouvez attribuer un numéro d'identification au cardiofréquencemètre grâce au logiciel Polar Precision Performance. Lorsqu'il est défini, le numéro d'identification (ID) s'affiche sur la ligne supérieure de l'écran de l'heure. Vous pouvez passer du numéro d'identification du cardiofréquencemètre à la date en appuyant longuement sur HAUT.

C. EXERCISE



Vous pouvez utiliser deux modes lors de votre entraînement : le mode MEASURE (Mesure de la FC) ou EXERCISE (Enregistrement de la FC). Dans le mode MEASURE (mesure), vous pouvez visualiser votre FC mais votre exercice ne sera pas enregistré. Dans le mode EXERCISE, votre exercice est enregistré et le chronomètre et autres calculs sont activés.

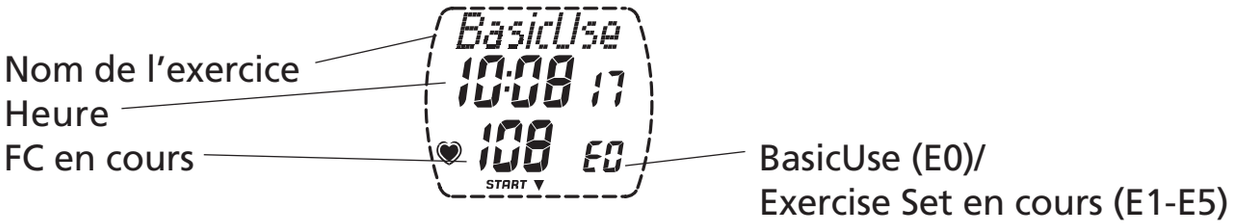
Mode MEASURE (Mesure de la FC)

1. Mettez l'émetteur en place et le récepteur comme il est décrit dans la partie " Démarrage rapide ".
2. Pour assurer la réussite de la recherche du code :

- Gardez le récepteur dans un rayon de 1 mètre de votre émetteur.
- Contrôlez qu'il n'y a pas de sources d'interférences à proximité (personnes portant un cardiofréquencemètre, lignes à haute tension, télévisions, téléphones portables, ou autres...)

3. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour commencer la mesure de votre FC. Le symbole du cœur clignote et votre FC, mesurée en battements par minute, apparaît dans les 15 secondes qui suivent. Le cadre entourant le symbole du cœur indique que la réception de la FC est codée. Vous êtes à présent dans le mode Measure (Mesure de la FC).

L'affichage suivant apparaît lorsque vous accédez au mode Measure (Mesure de la FC). Vous pouvez le remplacer par l'affichage StopWatch (Chronomètre) en appuyant sur BAS.



L'écran du récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les cinq minutes si aucune FC n'est captée.

Mode d’enregistrement EXERCISE

Depuis le mode MEASURE (mesure), appuyez sur OK.
Ou, depuis l’affichage de l’heure, appuyez longuement sur OK.

Les données de votre entraînement ne seront sauvegardées dans un fichier Exercise que si le chronomètre est enclenché. L’enregistrement en cours est indiqué par une barre graphique qui défile continuellement à l'écran.

L’affichage 00 / - - indique l’absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu’à votre poitrine à proximité du logo Polar de l’émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC.

Au début de votre entraînement (s’il n’a pas dépassé les 60 mn) la durée d’entraînement est affichée en minutes et en secondes. Si vous vous entraînez depuis plus de 60 mn, la durée d’entraînement est affichée en heures et en minutes.

Activation/désactivation de l’alarme de la FC

Appuyez longuement sur Signal / Lumière.
Lorsque •)) apparaît sur l'écran, l’alarme de zone cible est activée. Vous entendrez un signal sonore à chaque battement de cœur si votre FC se situe en dehors des limites de FC. Si vous ne voulez pas utiliser l’alarme sonore de zone cible, la valeur de FC clignotante vous indique que votre FC se situe en dehors de vos limites de zone cible. Vous pouvez utiliser cette fonction si vous avez programmé les limites de FC (Limits On).

En plus de l'alarme de FC, vous pouvez voir :
▲ si vous vous entraînez au-dessus de votre zone cible de FC.
▼ si vous vous entraînez au-dessous de votre zone cible de FC.

Intervertir les limites de FC
Appuyez longuement sur HAUT. Répétez l'opération jusqu'à ce que les limites s'affichent. Dans le mode Interval Training (entraînement fractionné), les limites sont modifiées automatiquement lorsque les différentes phases, avec des limites programmées, se succèdent.

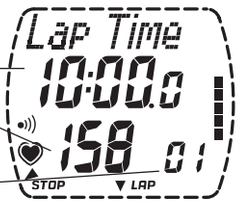
Vous disposez de 3 modes EXERCISE en option à choisir selon le type d'exercice :
• BasicUse
• Interval Training Set (Int On)
• BasicSet (Int OFF)

Les fonctions suivantes peuvent être utilisées pour ces 3 modes EXERCISE.

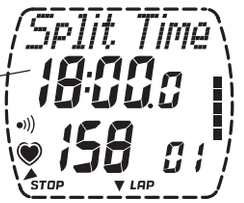
Eclairage de l'affichage
Appuyez sur Signal / Lumière.
Si vous activez la lumière en mode Measure (Mesure de la FC) une première fois, l'affichage du cardiofréquencemètre s'éclairera automatiquement dès que vous commencez ou arrêtez la séance d'entraînement, si vous enregistrez des temps au tour, et à la fin d'une phase d'intervalle ou de récupération.

Enregistrement de temps au tour et cumul des temps au tour
Appuyez sur OK pour enregistrer le temps au tour et le temps fractionné.

D'abord
Temps au tour
FC moyenne du tour
Numéro du tour



Ensuite
Cumul des temps au tour



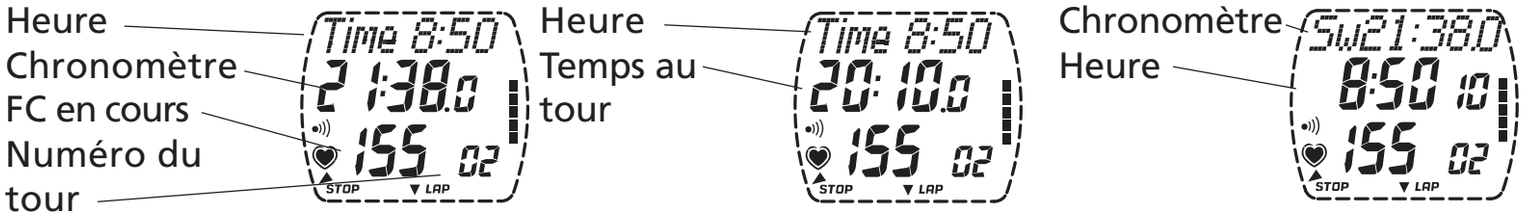
Le cardiofréquencemètre sauvegarde jusqu'à 99 tours si vous n'avez pas utilisé la fonction Interval Training (entraînement fractionné). Après avoir sauvegardé 99 tours, FULL apparaît à chaque fois que vous prenez un temps au tour. Vous pouvez continuer à prendre des temps au tour mais ils ne seront pas sauvegardés. Le récepteur continue d'enregistrer toutes les autres données de l'exercice, excepté les temps au tour ou les intervalles.

Arrêter l'exercice
Appuyez sur STOP.
L'enregistrement de l'exercice, le chronomètre et autres calculs sont arrêtés. Pour les reprendre, appuyez sur OK. Ou appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

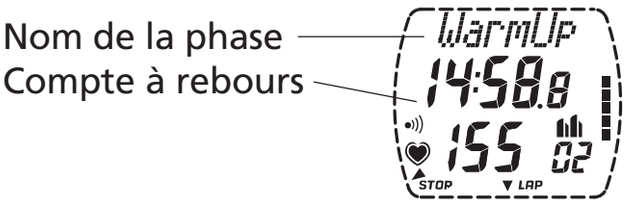
Le récepteur revient automatiquement à l'affichage de l'heure dans les 5 minutes si vous oubliez d'interrompre la mesure de la FC après avoir arrêté le chronomètre et ôté l'émetteur.

Intervertir l’affichage des données de l’exercice

Il y a trois options d’affichage que vous pouvez choisir en appuyant sur BAS. Si la fonction Aide est activée, le nom de la fonction affichée apparaît pendant quelques secondes. Le récepteur sauvegarde les paramètres d'affichage des lignes supérieures et inférieures, pour les 3 options d'affichage. Ainsi, lorsque vous démarrerez votre prochaine séance, le chronomètre sera affiché sur la ligne centrale et les options d’affichage choisies sur les lignes supérieures et inférieures.



! Si vous avez activé le mode Interval Training, vous disposerez d'un écran d'affichage supplémentaire. Vous pouvez modifier la ligne inférieure de cet affichage. Voir les options d’affichage des différentes phases dans la partie “ S'entraîner avec le mode Interval Training ”.



Vous pouvez configurer les lignes d’affichage supérieures et médianes soit avant de lancer le chronomètre en mode MEASURE (Mesure de la FC), soit durant l’exercice.

Choisir les données de la ligne médiane

1. Appuyez sur BAS pour sélectionner l’affichage désiré. Lorsque vous permutez les données de la ligne d’affichage médiane, les données des lignes d’affichage supérieures et inférieures changent aussi. Continuez en sélectionnant les lignes d’affichage supérieures et inférieures.

Choisir les données de la ligne supérieure

2. Appuyez sur HAUT pour sélectionner Heure (Time), chronomètre (Sw), Temps au tour (Lp) ou consommation de calories (Cal) si OwnCal est programmé.

Vous ne pouvez pas afficher la même fonction pour les lignes supérieures et médianes, car une fois l'affichage de la ligne médiane choisi, cette option n'est plus disponible pour la ligne supérieure.

Choisir les données de la ligne inférieure

3. Appuyez longuement sur BAS sélectionner soit : FC en cours, FC moyenne (AVG) ou la valeur exprimée en pourcentage de votre FC_{max} (% MAX) si vous avez programmé vos données utilisateur.

Vous ne pouvez modifier les données de la ligne d'affichage inférieure que si le chronomètre est enclenché.

Remettre le chronomètre à zéro

Une fois votre chronomètre réinitialisé, la séance d'exercice précédente sera supprimée du fichier d'entraînement.

1. Arrêtez votre exercice en appuyant sur STOP.
2. Appuyez longuement sur BAS jusqu'à ce que le chronomètre soit réinitialisé. Relâchez le bouton.
3. Appuyez sur OK pour relancer le chronomètre et l'enregistrement. Ou, appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Commencer un Exercise Set

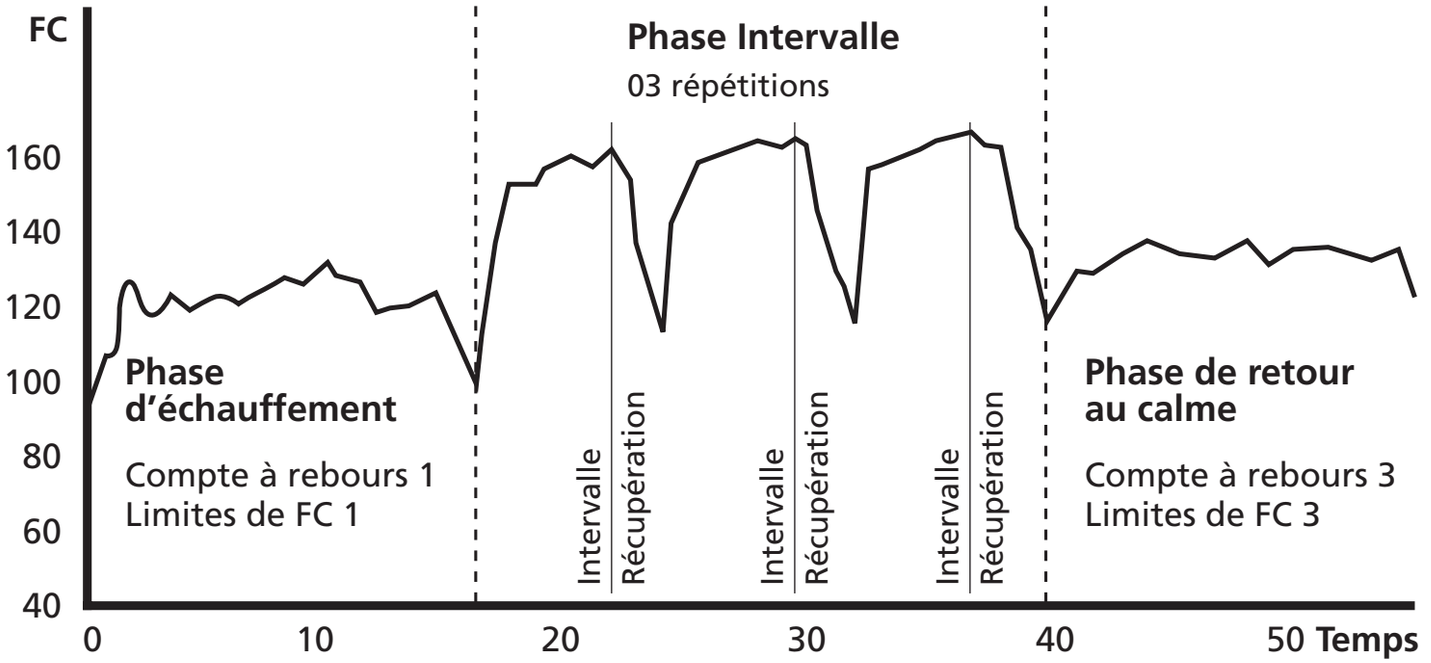
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur OK pour accéder au mode MEASURE (Mesure de la FC).
2. Si vous désirez accéder à une des séries d'exercices pré-programmés, appuyez longuement sur HAUT jusqu'à ce que l'Exercise Set (E1-E5) apparaisse. Recommencez l'opération jusqu'à ce que l'Exercise Set désiré soit affiché.
3. Appuyez sur OK pour commencer votre entraînement et enregistrer l'exercice pré-programmé.

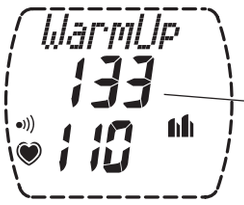
S'entraîner avec le mode Interval Training Set (Int On, E1-E5)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre "Mode d'enregistrement Exercise".

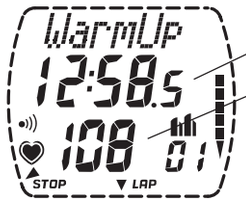
Le mode Interval Training (entraînement fractionné) vous guidera automatiquement tout au long de votre séance de fractionné. Afin d'entendre les sonneries de début de phases, vérifiez que l'alarme est activée. Si vous avez désactivé compte à rebours de la phase, vous devez interrompre la phase manuellement en appuyant longuement sur OK. Lorsque le chronomètre est lancé, indique que le mode Interval Training est activé. Lorsque l'exercice Interval Training se termine, le cardiofréquencemètre commence automatiquement un exercice BasicUse qui est enregistré dans le même fichier que votre exercice Interval Training.

La structure d’un exercice Interval Training est la suivante :



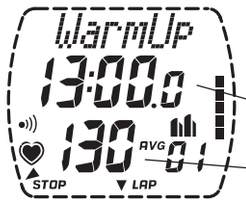


Phase d’échauffement (WarmUp)
1. *D’abord*
Limites de FC 1 (si activées).



2. *Ensuite*
Compte à rebours 1 (timer 1).
Données de la FC.

Compte à rebours se déclenche si vous avez activé le minuteur 1 (timer 1). Si le minuteur est désactivé, appuyez longuement sur OK pour poursuivre la phase Intervalle.



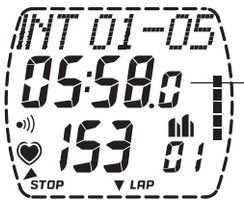
3. *A la fin de la phase d’échauffement*
Durée de la phase d’échauffement.
FC moyenne de la phase d’échauffement.

Phase Intervalle (Interval)
Le cardiofréquencemètre enregistre jusqu'à 30 phases d'intervalles répétées. Votre phase intervalle est composée de phases d'intervalles et de la phases de récupération (si activée) qui alternent continuellement tout au long de votre phase intervalle.

Phase Intervalle
1. D'abord
Limites de FC 2 (si activées).
2. Ensuite
Poursuivez en choisissant vos réglages : **A.** manuel, **B.** basé sur un temps ou **C.** basé sur une FC.

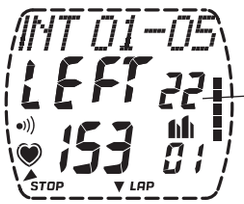
A. Intervalle manuel
Nombre d'intervalles.
Numéro de l'intervalle en cours.
Si vous avez sélectionné l'intervalle manuel, votre intervalle prendra fin si vous appuyez longuement sur OK.

Ou

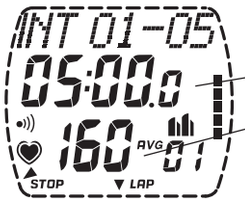


B. Intervalle basé sur un temps
Compte à rebours 2.
Si vous avez sélectionné l'intervalle basé sur un temps, votre intervalle prendra fin dès que le temps programmé se sera écoulé.

Ou



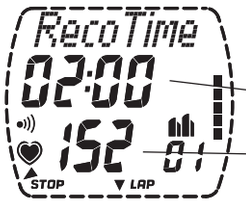
C. Intervalle basé sur une FC
La différence entre la FC de l'intervalle programmée et la FC en cours.
Si vous avez sélectionné l'intervalle basé sur une FC, votre intervalle prendra fin dès que vous aurez atteint la valeur programmée de FC.



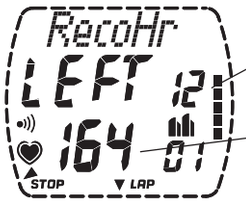
3. A la fin de la phase d'intervalle
Durée de l'intervalle.
FC moyenne de l'intervalle.

Lorsque votre intervalle se termine, le récepteur continue automatiquement avec la fonction programmée suivante : mesure de la récupération ou phase de retour au calme (CoolDown).

Mesure de la récupération
En fonction de vos réglages, un des écrans suivants s'affiche :
A. Récupération sur la base du temps ou **B.** Récupération sur la base de la FC

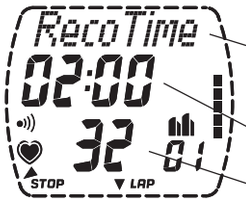


A. Récupération sur la base du temps (RecoTime).
Compte à rebours.
FC en cours.
Ou
B. Récupération sur la base de la FC (RecoHr)

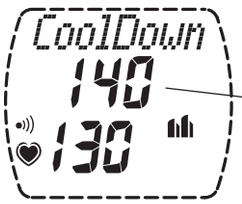


Différence entre la FC de récupération programmée et la FC en cours.
FC en cours.

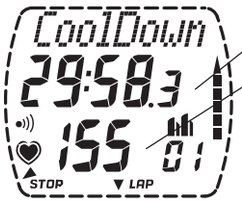
Vous entendrez 2 bips lorsque la mesure de la récupération est terminée.



A la fin de la mesure de la récupération
Mesure de la récupération basée sur le minuteur ou mesure de la récupération basée sur la FC.
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.

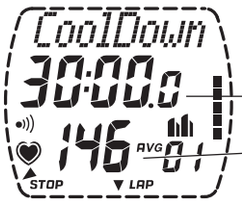


Phase de retour au calme (CoolDown)
1. *D'abord*
Limites de FC 3 (si activées).



2. *Ensuite*
Compte à rebours 3 (timer 3).
Données de la FC.

Le compte à rebours se déclenche si vous avez activé le minuteur 3 (timer 3). Si le minuteur n'a pas été activé, vous devez appuyez longuement sur OK pour terminer la phase de retour au calme.



3. *A la fin de la phase de retour au calme*
Durée de la phase de retour au calme (CoolDown).
FC moyenne de la phase de retour au calme.

A la fin de votre phase de retour au calme, le récepteur continue automatiquement l'enregistrement de l'exercice en mode BasicUse.

Dans ce mode, vous pouvez aussi continuer à utiliser et sélectionner les limites de FC de l'exercice précédent. Si vous voulez faire un autre Exercice Interval Training, appuyez longuement sur OK.

Interrompre un exercice Interval Training

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l’exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l’affichage de l’heure.

Ou

Appuyez sur STOP. BasicUse s’affiche. Vous pouvez continuer la mesure de votre FC dans ce mode (mode MEASURE / Mesure de la FC). Ou vous pouvez poursuivre votre entraînement avec BasicUse et enregistrer les données de l'exercice, pour cela, appuyez sur OK. Vous pouvez continuer à utiliser et sélectionner les mêmes limites de FC que dans l’exercice précédent. Répétez les étapes 1 et 2 pour revenir à l’affichage de l’heure.

S’entraîner avec BasicSet (Int OFF, E1-E5)

Dans ce mode, vous pouvez aussi utiliser les fonctions du chapitre "Mode d'enregistrement Exercise".

Démarrage des minuteurs

Si les minuteurs sont activés, ils se déclenchent automatiquement dès que vous lancez le chronomètre. Les minuteurs apparaissent en alternance dans l’ordre suivant: timer 1, 2, 3, 1, 2, 3, etc. A la fin du minuteur 1 (timer 1), vous entendrez un bip, a la fin du minuteur 2 (timer 2), vous entendrez 2 bips et à la fin du minuteur 3 (timer 3), vous entendrez 3 bips. Les minuteurs sont interrompus dès que vous arrêtez le chronomètre.

Démarrer la mesure de la récupération
Pour démarrer la mesure de la récupération, appuyez longuement sur OK. Selon vos réglages, RecoHr ou RecoTime s'affichent sur la ligne supérieure de l'écran. Voir " Entraînement avec la fonction Interval Trainer "/ " Mesure de la récupération " pour plus de précisions sur les données affichées durant la mesure de la récupération. Une fois la récupération achevée, l'exercice est interrompu. Vous pouvez redémarrer le chronomètre en appuyant sur OK une fois la récupération achevée, ceci afin de pouvoir continuer votre séance d'exercice. Si vous effectuez une autre phase de récupération, les données de la récupération précédentes seront supprimées.

Arrêter l'exercice

1. Appuyez sur STOP pour arrêter l'exercice.
2. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.
   Vos temps au tour et le cumul des temps au tour sont automatiquement enregistrés quand vous arrêtez l'exercice.

Astuces à utiliser pendant votre exercise

Vérifier les limites de FC et éclairer l'écran
Approchez le récepteur à proximité du logo Polar de l'émetteur. L'éclairage est activé pendant quelques secondes. Les limites de FC en cours d'exercice s'affichent.

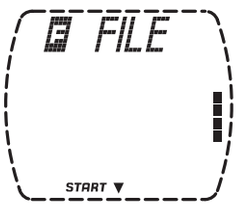
Modifier le type d'exercice (E0 ou E1 -E5)
Depuis le mode MEASURE (Mesure de la FC), appuyez longuement sur HAUT. Recommencer jusqu'à ce que l'Exercice désiré ou BasicUse s'affiche.

Redémarrer la phase d'intervalle ou la phase de récupération
En mode Exercise arrêtez la phase d'intervalle ou la phase de récupération en appuyant sur STOP. Pour réinitialiser, appuyez longuement sur BAS, Reset Int ? clignote. Pour recommencer la même phase, appuyez sur le bouton OK ou pour réinitialiser complètement l'Exercice Interval Training, voir le chapitre "Remettre le chronomètre à zéro".

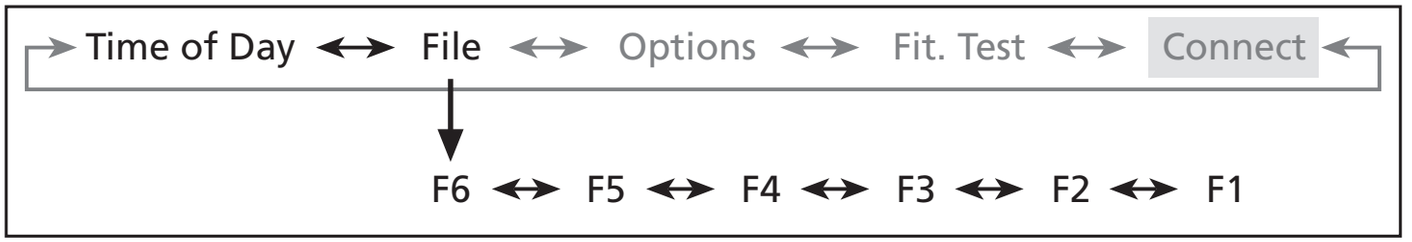
Interrompre la phase d'intervalle ou la phase de récupération
Appuyez longuement sur OK pour interrompre une phase de votre Exercice Interval Training. La phase suivante se déclenche automatiquement. Par exemple, si vous interrompez une phase intervalle, la phase de récupération (si activée) démarrera automatiquement.

Interrompre une phase d'exercice Interval Training
Appuyez sur STOP pour interrompre la phase. Appuyez longuement sur OK. La phase suivante sera automatiquement déclenchée.

D. COMMENT REVISUALISER LES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT



Le cardiofréquencemètre Polar enregistre les données relatives à votre entraînement dès que vous avez enclenché le chronomètre. Vous pouvez revoir ces données dans le mode Fichier (File). Le cardiofréquencemètre sauvegarde un seul fichier complet d'entraînement à la fois. Votre dernier entraînement est enregistré dans un fichier complet jusqu'à ce que vous enclenchiez à nouveau le chronomètre. A ce moment-là, votre précédent fichier complet est comprimé en un fichier récapitulatif. Les fichiers récapitulatifs contiennent les données principales de l'entraînement (date, heure et durée de l'exercice) ainsi que la fréquence cardiaque moyenne et maximale de la séance. Le cardiofréquencemètre enregistre jusqu'à cinq fichiers récapitulatifs.

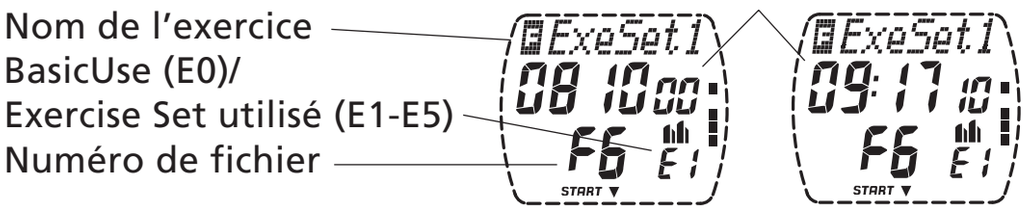


Votre premier fichier complet est le fichier F1, puis votre second est le fichier F2 etc. jusqu'à ce que vous ayez enregistré 6 fichiers. Puis le fichier F6 sera toujours un fichier complet et les fichiers F1 à F5 seront les fichiers récapitulatifs. Plus le numéro de fichier est élevé, plus celui-ci est récent.

Certaines données s'affichent automatiquement en alternance. Vous pouvez accélerer cet affichage en appuyant sur OK. Par exemple, pour visualiser les données de la zone cible ou de la FC.

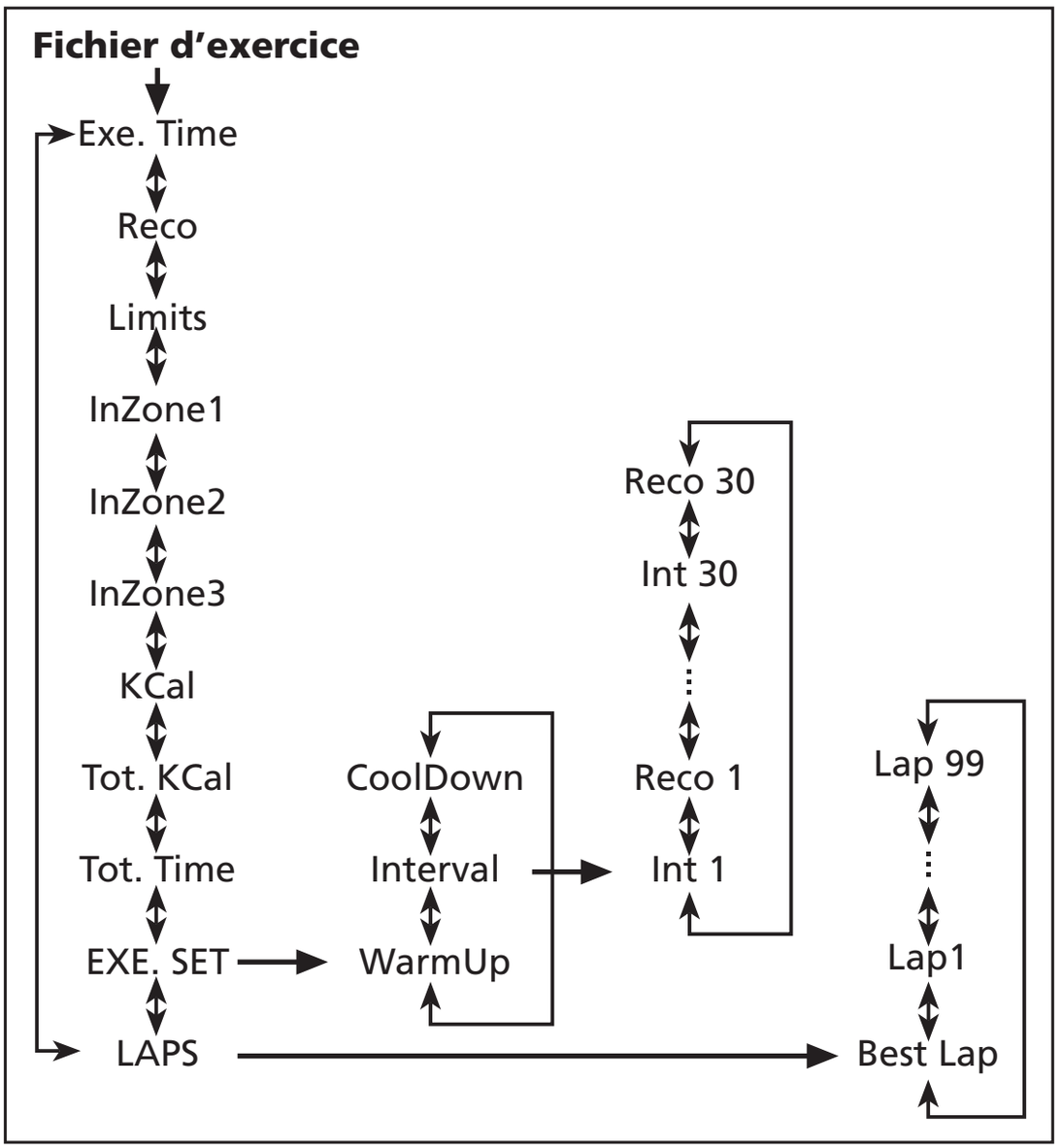
1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FILE s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FILE. Les données principales de votre fichier s'affichent.

Date et heure du début de l'exercice s'affichent en alternance.



3. Si vous souhaitez revoir un fichier, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que le fichier désiré s'affiche.
4. Appuyez sur OK pour revisualiser le fichier. Exe. Time s'affiche.

- Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour avancer ou revenir en arrière à l'intérieur des cycles du mode FILE.
- Appuyez sur OK pour accéder à un fichier ou pour accéder aux données détaillées du fichier en cours.
- Pour revenir au précédent cycle FILE, appuyez sur STOP.
- Pour revenir à l'affichage de l'heure, appuyez longuement sur STOP où que vous soyez dans le cycle de visualisation du fichier.



Durée de l'entraînement (Exe. Time)
La durée de l'entraînement représente la durée totale de temps pendant laquelle vous vous êtes entraîné avec le chronomètre en marche. Les FC moyenne et maximale de votre entraînement sont affichées en alternance. Pour poursuivre la visualisation de ce fichier, appuyez sur HAUT ou sur BAS.

! C'est le premier écran d'accueil que vous verrez à la fois dans les fichiers complets et les fichiers récapitulatifs. Les fichiers récapitulatifs ne contiennent pas plus de données. Pour quitter le fichier récapitulatif, appuyez sur STOP.

Données de la récupération d'un exercice BasicSet (Reco)
Récupération sur la base du temps.
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.
Ou

Récupération sur la base de la FC.
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

Limites de FC 1, 2 et 3 (Limits 1/ Limits 2/ Limits 3)
Les réglages des limites de FC s'affichent en alternance. Limits 1 indique les limites de la zone cible 1, Limits 2 celles de la zone cible 2 et Limits 3 celles de la zone cible 3.

Durée de l'entraînement dans, au-dessus et au-dessous des zones cibles
Indique la durée de l'entraînement passé dans la zone cible (InZone), au-dessus (Above) et au-dessous (Below) de chaque limite de FC pour la durée totale de votre entraînement.

Consommation de calories (KCal)
Vous verrez combien de kilocalories vous avez dépensé pendant votre entraînement.

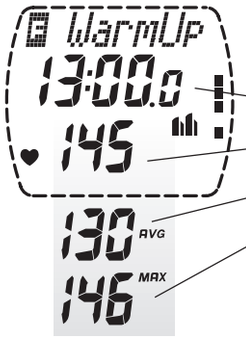
Total cumulé de la consommation de calories (Tot. KCal)
Cette fonction donne le total cumulé de la consommation calorique de plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro. Elle vous permet de suivre votre consommation totale de calories sur une semaine d'entraînement, par exemple.

Total cumulé de la durée d'entraînement (Tot. Time)
Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement, à compter de la précédente remise à zéro. Elle vous permet de suivre la durée totale d'entraînement sur une semaine d'entraînement, par exemple.

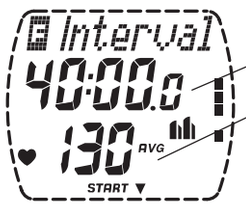
La durée totale d'entraînement s'affiche en heures et en minutes jusqu'à une limite de 99 heures et 59 minutes. Une fois cette limite atteinte, votre durée totale d'entraînement s'affiche en heures : jusqu'à ce que la limite de 9999 heures soit atteinte.

Données Interval Training (EXE. SET)
Commencez depuis l'affichage EXE. SET.

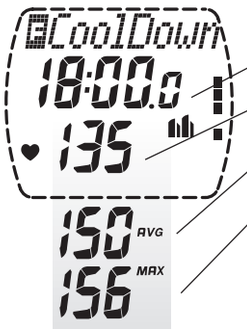
1. Appuyez sur OK pour revisualiser les données de l'Interval Training.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données sur les phases Echauffement (WarmUp), Intervalle (Interval) et Retour au calme (CoolDown).



Phase Echauffement (WarmUp)
Durée de l'échauffement.
FC en fin de phase d'échauffement,
FC moyenne et
maximale de votre phase d'échauffement.



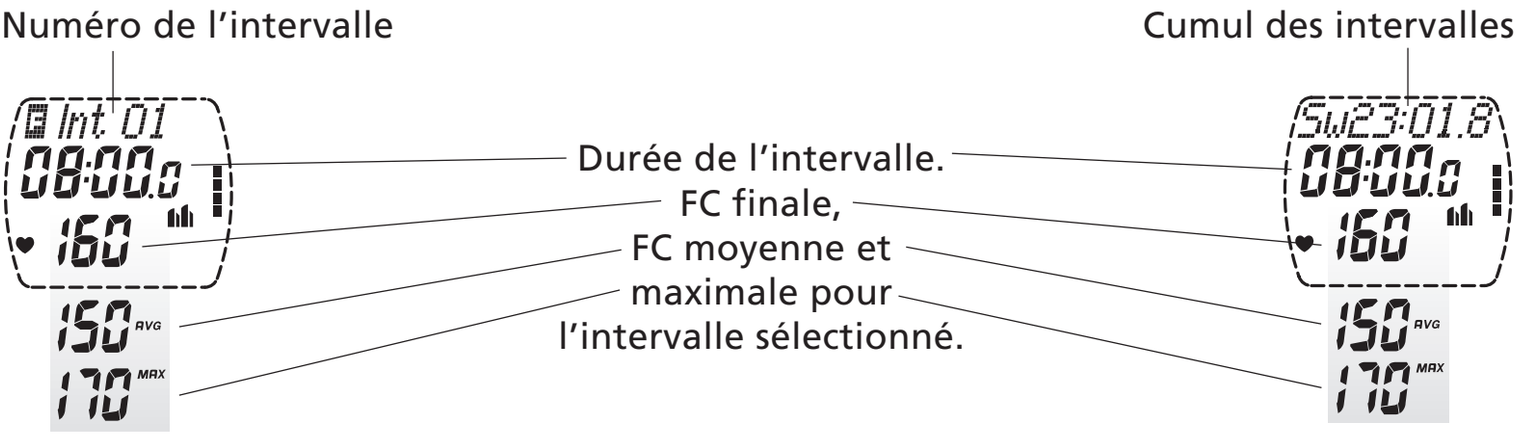
Phase Intervalle (Interval)
Durée de la phase Intervalle.
FC moyenne des phases d'intervalle et de récupération.



Phase de retour au calme (CoolDown)
Durée de la phase de retour au calme.
FC à la fin de la phase de retour au calme,
FC moyenne et
maximale de la phase de retour au calme.

3. Appuyez sur STOP pour revenir à l'écran précédent et sautez les étapes 4 - 6 ou poursuivez la revisualisation des informations détaillées de la phase intervalle en appuyant sur OK.
4. Commencez depuis l'affichage Interval.
5. Appuyez sur OK pour visualiser les détails de chaque phase d'intervalle (Int) et de récupération (Reco). Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour passer des phases d'intervalle aux phases de récupération.

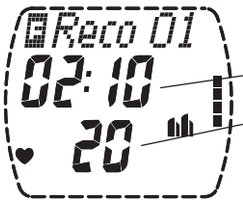
Données de l'intervalle



Données de la récupération

Récupération sur la base du temps
Durée de la récupération.
Baisse de votre FC.

Ou



Récupération sur la base de la FC
Temps requis pour atteindre la valeur programmée de FC.
Baisse de votre FC.

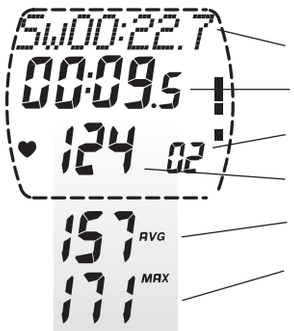
6. Pour revisualiser, par exemple, des informations relatives au tour, appuyez deux fois sur STOP. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que LAPS s'affiche.

Données des temps au tour (LAPS)
Commencez depuis l'affichage LAPS et le nombre de tours enregistrés.

1. Appuyez sur OK pour visualiser les données des temps au tour.
2. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser les données suivantes :

Meilleur temps au tour (Best Lap)
Temps au tour le plus court.
Le numéro du meilleur temps au tour.

Les données sur le meilleur temps au tour s'affichent si vous avez enregistré au moins trois temps au tours. Le meilleur temps au tour ne peut pas être le dernier.



Tour
Cumul des temps au tour
Temps au tour
Numéro du tour
La FC finale,
moyenne
et maximale du tour.

Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage LAPS.
Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

Remettre les compteurs des données cumulées à zéro (Tot. KCal et Tot. Time)
Une fois que vous aurez remis les compteurs à zéro, vous ne pourrez plus récupérer les données cumulées effacées.
Commencer depuis l'affichage Tot. KCal ou Tot. Time.

1. Appuyez sur OK pour remettre à zéro les données cumulées désirées. Reset s'affiche et la valeur clignote.
2. Appuyez longuement sur BAS. Reset clignote. Vous pouvez encore annuler la remise à zéro en relâchant le bouton BAS avant que la valeur ne soit remise à zéro. Si vous êtes sûr de vouloir remettre la valeur à zéro, gardez BAS enfoncé jusqu'à ce que la remise à zéro soit effectuée. Relâcher.
3. Appuyez sur STOP pour sortir de l'affichage Reset. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

E. CONNEXION SUR ORDINATEUR

Avec votre cardiofréquencemètre Polar S410/S210 et en vous connectant sur le site www.polar.fi, vous avez la possibilité de programmer vos paramètres d'exercice et de télécharger des logos sur l'écran de votre récepteur, grâce à la fonction Uplink. Pour plus d'informations consultez le site www.polar.fi.

De plus, le Polar S410 vous permet de télécharger vos paramètres d'exercice à partir du logiciel, vous évitant ainsi de les saisir manuellement. Pour utiliser la fonction UpLink, il vous faut un PC équipé d'une carte audio (compatible avec SoundBlaster™), de haut-parleurs dynamiques ou d'écouteurs.

Le Polar S410 enregistre les données essentielles pour votre carnet d'entraînement. Un carnet d'entraînement vous permet de planifier votre entraînement futur et de définir les intervalles d'entraînement les mieux adaptés, ceci afin d'améliorer vos capacités de performances.

Transfert des données de l'entraînement sur ordinateur avec le logiciel Polar Precision Performance

Le Polar S410 vous permet d'analyser facilement vos données d'entraînement sur ordinateur. Il commence par enregistrer par échantillonnage toutes les 15 secondes jusqu'à 120 échantillons. Lorsque la mémoire est pleine, elle est comprimée, et l'enregistrement se fait alors sur des moyennes plus longues, selon la durée de l'enregistrement (30 s, 1 mn, 2 mn, 4 mn ou 8 mn). La période d'enregistrement maximum est de 16 heures. Le tableau vous montre l'échantillonnage effectué en fonction de la durée de votre entraînement.

Enregistrement par échantillonnage	Temps d'entraînement
15 s	- 30 min
30 s	30 min - 1 h
1 min	1 h - 2 h
2 min	2 h - 4 h
4 min	4 h - 8 h

! Afin de pouvoir transférer les données d'entraînement enregistrées avec le logiciel SonicLink™ et de les analyser avec Polar Precision Performance version 4 ou ultérieure, vous devez disposer d'un ordinateur muni d'une carte son et d'un microphone. Pour assurer la réussite du transfert des données d'entraînement, vérifiez qu'il n'y a pas d'interférences sonores à proximité de l'ordinateur.

1. Démarrez le logiciel.
2. Activez la fonction téléchargement du logiciel et suivez les instructions à l'ecran.
3. Si le récepteur est en mode affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CONNECT s'affiche. Vérifiez bien que START s'affiche.
4. Approchez et maintenez le capot arrière du récepteur à proximité du microphone de l'ordinateur. Gardez le capot arrière du récepteur à 5 cm du microphone jusqu'à ce que le son émis par SonicLink cesse.
5. Appuyez sur OK pour commencer le transfert des données. SonicLink et COM s'affichent.

Vous allez entendre un son aigu (SonicLink) durant le transfert des données vers l'ordinateur. Vous pouvez suivre la progression du transfert (exprimée en pourcentage) sur l'écran de votre récepteur. Appuyez sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure après le transfert de données.

Vou pouvez interrompre le transfert des données sur l'ordinateur en appuyant sur STOP durant le transfert des données. Le message CONNECT s'affiche.

Télécharger les réglages à partir de l'ordinateur avec le logiciel Polar Precision Performance

Votre cardiofréquencemètre Polar S410 vous offre l'option d'effectuer vos réglages avec le logiciel Polar Precision Performance version 4 ou ultérieure. Vous pouvez également définir un numéro d'identification pour le cardiofréquencemètre afin de faciliter le repérage dans le cas d'utilisateurs multiples. Vous pourrez ensuite facilement télécharger ces réglages sur votre récepteur Polar à partir de votre ordinateur.

! Pour pouvoir télécharger à partir du logiciel Polar Precision Performance via Polar Uplink, vous avez besoin d'un ordinateur muni d'une carte son (compatible avec SoundBlaster) et de haut-parleurs ou bien d'écouteurs.

1. Démarrez le logiciel.
2. Activez la fonction "Connexion au cardiofréquencemètre" du logiciel et suivez le directives sur l'ecran.
3. Si le récepteur est en mode affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que CONNECT s'affiche.
4. Amenez le récepteur à proximité (à moins de 10 cm) du haut-parleur. Ne bougez pas la position du récepteur durant le transfert des données.
5. Le récepteur commence automatiquement à recevoir les données.

UpLink et COM s’affichent. Vous allez entendre un son aigu lors du transfert des données vers le récepteur. Tous les réglages sont complètement transférés vers le récepteur lorsque 100% s’affiche. Appuyez sur STOP pour revenir à l' affichage de l' heure après le transfert de données.

Si le transfert des données a échoué, amener le récepteur plus près des haut-parleurs ou bien augmenter le volume sonore des haut-parleurs.

Interrompre le transfert des données sur l’ordinateur en appuyant sur STOP durant le transfert des données. CONNECT s’affiche.

F. POLAR FITNESS TEST

Le Polar Fitness Test est un moyen simple, sûr et rapide d'évaluer votre capacité aérobie maximale (indice VO_{2max}) et d'obtenir une évaluation de votre FC maximale. Le Polar Fitness Test est destiné à des adultes en bonne santé.

OwnIndex

OwnIndex est un indice comparable à la VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène), indice couramment utilisé pour évaluer la forme aérobie d'une personne. La forme cardio-vasculaire ou aérobie est liée à l'efficacité avec laquelle votre système cardio-vasculaire transporte et utilise l'oxygène dans votre organisme. Plus votre cœur est puissant et efficace, plus votre forme cardio-vasculaire s'améliore. L'indice de VO_{2max} est un bon indicateur de performance dans les sports d'endurance.

Si vous souhaitez améliorer votre condition cardio-vasculaire, il vous faudra environ 6 semaines d'entraînement régulier pour constater un changement notoire de votre indice de forme OwnIndex. Les sujets en moins bonne forme physique constateront des progrès plus rapides que les sujets en meilleure condition. Plus la condition cardio-vasculaire d'une personne est bonne, plus l'évolution de l'indice de forme OwnIndex est faible.

La forme cardio-vasculaire est améliorée en pratiquant des activités physiques sollicitant les grands groupes de muscles : par exemple, le jogging, le cyclisme, la natation, l'aviron, le patinage, le ski de fond et la marche.

Pour pouvoir suivre la progression de votre condition physique et obtenir un indice de base fiable, commencez par mesurer votre OwnIndex à deux reprises au cours des deux premières semaines d'entraînement. Répétez ensuite le test environ une fois par mois. OwnIndex est un indice obtenu à partir de la FC de repos, de l'âge, du sexe, de la taille, du poids et de l'auto-évaluation du niveau d'activité physique.

Estimation de la FC_{max} (HR_{max}-p)

L'évaluation de HR_{max}-p est réalisée simultanément avec le Polar Fitness Test.

L'indice HR_{max}-p évalue votre FC_{max} de manière plus précise que la formule basée sur l'âge (220 pulsations -(moins) l'âge). Cette méthode basée sur l'âge fournit une estimation approximative et n'est pas très précise, surtout pour les personnes qui entretiennent une bonne condition physique depuis des années ou pour les personnes plus âgées. La manière la plus précise de déterminer votre FC_{max} personnelle est de la faire évaluer médicalement (à l'aide d'un test à l'effort) par un cardiologue ou un médecin du sport.

Votre FC_{max} peut varier dans une certaine mesure en fonction de votre condition physique. Un entraînement régulier aura tendance à faire diminuer l'indice FC_{max} (HR_{max}) alors qu'une activité physique réduite fera augmenter la FC_{max}. Des variations sont possibles aussi en fonction du sport que vous pratiquez. Par exemple, la FC_{max} de course> la FC_{max} de cyclisme> la FC_{max} de natation.

L'indice HR_{max}-p vous permet de définir l'intensité de l'entraînement exprimé en pourcentage de la FC_{max} et de suivre les changements de la FC_{max} dus à l'entraînement, ceci sans avoir à effectuer un test à l'effort fastidieux. L'indice HR_{max}-p est basé sur la FC de repos, la variabilité de la FC au repos, l'âge, le sexe, la taille, le poids et l'indice VO_{2max} (capacité de prise maximale d'oxygène - mesurée ou théorique). On obtient un indice HR_{max}-p plus précis en programmant son indice de VO_{2max}, mesuré médicalement, dans les paramètres du récepteur.

Réglages du Fitness test

Pour réaliser le Polar Fitness Test, vous devez procéder aux réglages suivants dans le mode OPTIONS :

- Réglez vos données utilisateur personnelles et votre niveau d'activité physique à long terme.
- Activez le Polar Fitness Test.
- Activez la fonction HR_{max}-p si vous voulez obtenir une estimation de votre FC_{max}.

Réalisation du test

Pour obtenir des résultats fiables, le test doit être effectué dans les conditions suivantes :

- Vous devez être calme et détendu.
- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (à la maison, au bureau, dans un club sportif) si l'environnement est calme. Evitez les nuisances sonores qui peuvent vous perturber (télévision, radio, téléphone) personne ne doit vous déranger.
- A chaque fois que vous referez le test, réalisez-le dans le même endroit, à la même heure et dans le même environnement que le test initial.
- Evitez les repas copieux et ne fumez pas dans les 2-3 heures qui précèdent le test.
- Evitez aussi tout effort physique important ainsi que l'alcool et les médicaments stimulants le jour du test et la veille.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche. Si vous ne trouvez pas l'écran FITNESS TEST, vérifiez que vous avez bien activé cette fonction dans le mode OPTIONS / FUNCTION SET.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FITNESS TEST. Votre OwnIndex le plus récent ainsi que la date de réalisation du test s'affichent.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre HR_{max}-p le plus récent et la date de sa réalisation.
4. **Allongez-vous et relaxez-vous** pendant 1 à 3 mn avant le test.

Démarrer le test

Le test dure de 3 à 5 minutes.

5. Appuyez sur OK pour démarrer le test. Le récepteur commence par rechercher votre FC. TEST On et la FC s'affichent. Le test commence.
6. Restez allongé et détendu. Gardez vos bras près du corps et évitez tout mouvement. Ne parlez à personne.
7. A l'issue du test, l'écran affiche votre OwnIndex actuel et la date du test.
8. Si la fonction HR_{max}-p est activée : Appuyez sur HAUT ou sur BAS pour visualiser votre indice HR_{max}-p et la date du test.

Activation/désactivation du signal sonore du Fitness test

Le signal sonore vous préviendra de la fin du test. Si le signal sonore est activé, •)) apparaît sur l'écran.

- Pour activer ou désactiver le signal sonore avant ou pendant le test, appuyez longuement sur Signal / Lumière.

Interrompre le test

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur STOP. Failed TEST (Echec du test) restera affiché pendant quelques secondes. Votre OwnIndex et votre HR_{max}-p les plus récents ne seront pas remplacés.

Le test échouera si le récepteur n'arrive pas à capter votre FC en début de test ou en cours de test. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humides et que la ceinture élastique est bien ajustée.

Remettre à jour OwnIndex et HR_{max}-p

Vous pouvez remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p dans le mode OPTIONS/ USER SET (données utilisateur). Lorsque vous remettez régulièrement à jour ces valeurs, les taux exprimés en pourcentage de votre FC_{max} et le calcul de la consommation de calories sont personnalisés et plus précis.

1. Depuis l'affichage de l'heure, appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que FIT. TEST s'affiche.
2. Appuyez sur OK pour accéder au mode FIT. TEST.
3. Appuyez sur HAUT ou sur BAS jusqu'à ce que Update USER SET s'affiche. Cet affichage apparaît si vous n'avez pas mis à jour vos derniers résultats de test.
4. Appuyez sur OK pour remettre à jour vos valeurs OwnIndex et HR_{max}-p.
5. Appuyez longuement sur STOP pour revenir à l'affichage de l'heure.

! Votre valeur de FC_{max} est remise à jour si la fonction HR_{max}-p est activée.

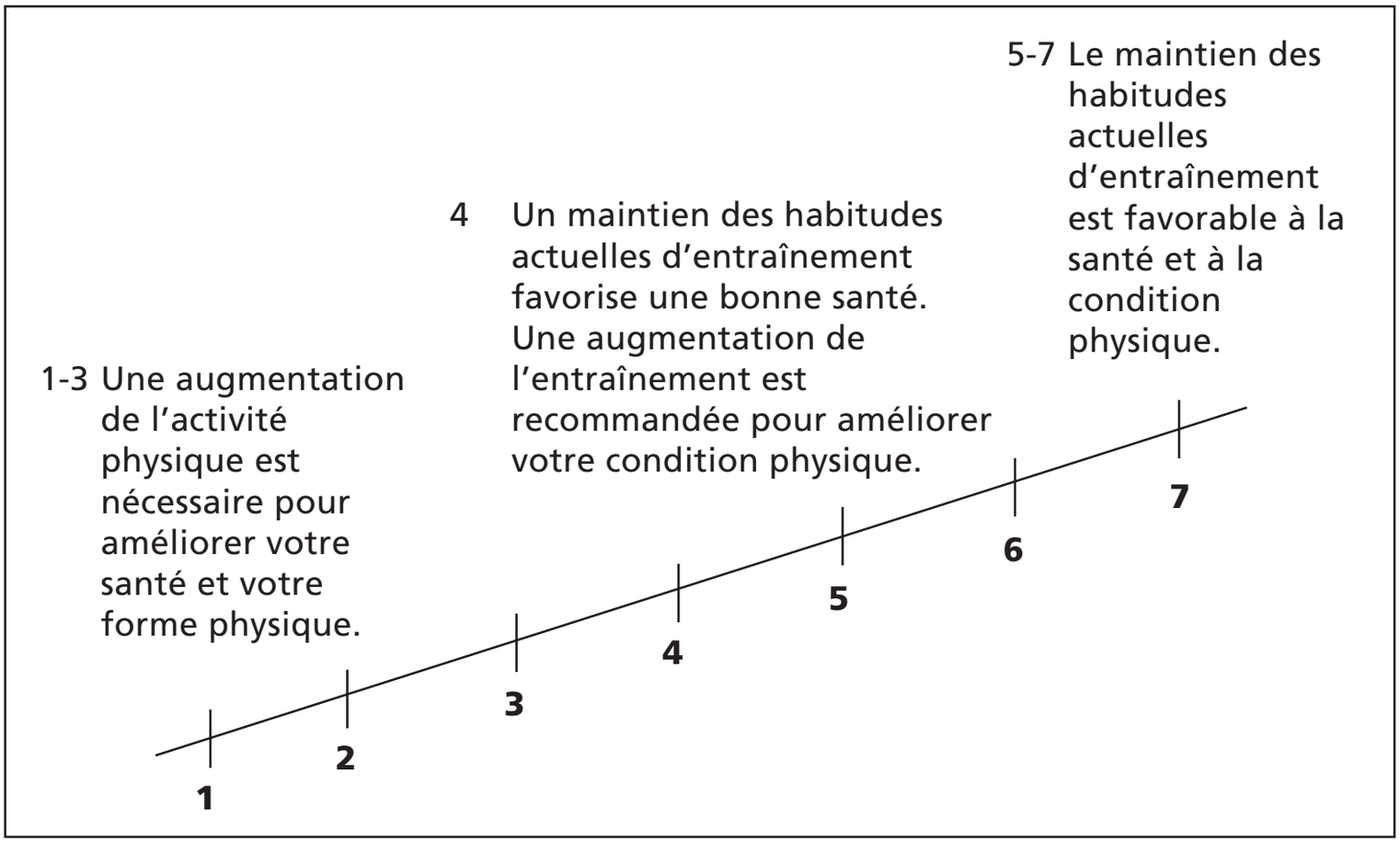
Résultats du Fitness test

Le résultat du Polar Fitness Test, votre OwnIndex, est un indice qui permet de situer et de comparer vos valeurs et leurs modifications. L'OwnIndex s'interprète en fonction du sexe et de l'âge. Recherchez votre OwnIndex dans le tableau ci-dessous pour situer votre niveau actuel de forme cardio-vasculaire par rapport aux personnes du même âge et du même sexe.

	Age (années)	**1** (très mauvais)	**2** (mauvais)	**3** (faible)	**4** (moyen)	**5** (bon)	**6** (très bon)	**7** (excellent)
HOMME	20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
	55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
FEMME	20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

La classification est fondée sur une étude documentaire de 62 articles où la valeur de VO_{2max} était mesurée directement sur des adultes en bonne santé aux Etats-Unis, au Canada et dans 7 pays européens. Reference : Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Recommandations en fonction de la classification de la condition physique :


5-7 Le maintien des habitudes actuelles d'entraînement est favorable à la santé et à la condition physique.
4 Un maintien des habitudes actuelles d'entraînement favorise une bonne santé. Une augmentation de l'entraînement est recommandée pour améliorer votre condition physique.
1-3 Une augmentation de l'activité physique est nécessaire pour améliorer votre santé et votre forme physique.
1
2
3
4
5
6
7

Les athlètes de haut niveau obtiennent un résultat OwnIndex supérieur à 70 (hommes) et 60 (femmes). Des athlètes de niveau olympique peuvent atteindre des valeurs de 95. L'indice OwnIndex est supérieur dans les sports qui sollicitent une masse musculaire importante comme le ski de fond et le cyclisme.

G. ENTRETIEN ET RÉPARATIONS

Votre cardiofréquencemètre Polar est un appareil de haute technologie auquel Polar a apporté toute son expérience et le plus grand soin. Il doit être manipulé avec soin. Les conseils ci-dessous vous aideront à remplir les conditions de la garantie et à conserver cet appareil pendant de longues années.

Entretien de votre cardiofréquencemètre Polar

- Nettoyez régulièrement l'émetteur après usage à l'eau savonneuse. Séchez-le ensuite soigneusement.
- Ne rangez jamais l'émetteur Polar encore humide. La transpiration et l'humidité sont conducteurs d'électricité, votre émetteur risquerait de continuer à fonctionner même si vous ne le portez plus, ce qui diminue la durée de vie de la pile.
- Rangez votre cardiofréquencemètre Polar au sec et dans un endroit frais. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air, comme un sac plastique, lorsqu'il est encore humide.
- N'exercez pas de traction ou de torsion sur la ceinture émettrice codée Polar. Cela pourrait endommager les électrodes.
- Séchez l'émetteur UNIQUEMENT avec un linge. Manipuler délicatement les électrodes.
- Evitez les températures extrêmes (en dessous de -10 °C et au-dessus de 50 °C).
- Evitez l'exposition directe aux rayons de soleil pendant de longues périodes (par exemple sur la plage arrière d'une voiture).

Piles

Emetteur
La durée moyenne d'utilisation de l'émetteur est estimée à 2500 heures. Contactez votre distributeur/ revendeur lorsque les piles intégrées sont affaiblies. Polar recycle les émetteurs usagés.

Récepteur
La durée de vie moyenne de la pile du récepteur Polar est de deux ans en utilisation normale (2 h/ jour, 7 jours par semaine). L'utilisation excessive de l'éclairage de l'écran et de l'alarme affaiblit la pile plus rapidement. Il est déconseillé d'ouvrir le récepteur soi-même. Pour garantir l'étanchéité et l'utilisation de pièces homologuées, la pile du récepteur doit être remplacée par un technicien agréé Polar. Votre cardiofréquencemètre Polar subira également un contrôle complet.

Réparations
Si le cardiofréquencemètre Polar doit être réparé, se référer au Formulaire de Retour pour avoir la liste des Centres agréés Polar.

! L'étanchéité n'est plus garantie après une réparation effectuée par du personnel non autorisé.

H. PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

En milieu aquatique

Le cardiofréquencemètre Polar est étanche jusqu'à 50 mètres de profondeur. Pour maintenir l'étanchéité, n'actionnez pas les boutons quand le récepteur est sous l'eau.

La mesure de la FC en milieu aquatique est techniquement délicate pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine, avec une concentration élevée en chlore, ainsi que l'eau de mer, peuvent être très conductrices et par conséquent court-circuiter le signal électrique ; le signal n'est alors plus capté.
- Les plongeons ou des mouvements énergiques de natation de compétition peuvent par exemple occasionner un déplacement de l'émetteur ; les électrodes ne sont ainsi plus en mesure de capter le signal électrique du coeur.
- L'amplitude du signal électrique varie en fonction de chaque individu et la proportion des personnes ayant des problèmes de mesure de la FC est considérablement plus élevée en milieu aquatique que dans d'autres utilisations.

Cardiofréquencemètres Polar et Interférences

Interférences Électromagnétiques

Des perturbations peuvent se produire à proximité de lignes haute tension, feux de signalisation, caténaires de trains, bus ou tramways, de postes de télévision, de voitures, d'ordinateurs, de compteurs vélo, d'équipements de cardio-training, de téléphones portables ou quand vous traversez des portiques de sécurité.

Interférences entre utilisateurs

En mode non codé (un coeur non-encadré indique le mode non codé), le récepteur Polar capte les signaux de l'émetteur dans un rayon de 1 mètre. Vérifiez l'absence d'autres émetteurs dans ce rayon. Des signaux non codés de plusieurs émetteurs captés simultanément peuvent causer des lectures incorrectes.

Appareils de cardio-training

Certains composants électriques ou électroniques des appareils d'exercice comme des diodes lumineuses, des moteurs ou des freins électriques peuvent causer des interférences. Pour résoudre ces problèmes, veuillez suivre les instructions ci-dessous :

1. Enlevez l'émetteur Polar et continuez à utiliser l'équipement de la salle normalement.
2. Déplacez le récepteur jusqu'à ce que l'affichage de la FC disparaisse de l'écran ou que le symbole du coeur ne clignote plus. Les interférences sont souvent importantes face au panneau d'affichage de l'appareil; elles sont par contre plus faibles lorsque l'on se déplace sur les côtés.
3. Remettez l'émetteur sur vous et gardez le récepteur dans la zone non perturbée.
4. Si le cardiofréquencemètre Polar ne fonctionne toujours pas avec l'appareil, ce dernier émet probablement trop d'interférences pour la mesure de FC avec un cardiofréquencemètre sans fil.

Réduction des risques d'entraînement avec le cardiofréquencemètre

Un entraînement peut présenter certains risques, particulièrement pour les personnes sédentaires.

Pour minimiser ces risques, posez-vous les questions listées ci-dessous. Si vous répondez oui à au moins une question, nous vous recommandons de consulter un médecin avant de commencer une activité physique.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ?
- Avez-vous un taux de cholestérol élevé ?
- Présentez-vous des signes ou des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Etes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical, par exemple suite à une intervention chirurgicale ?
- Etes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Etes-vous enceinte ?

Notez que la FC peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le coeur, la circulation sanguine (en particulier dans le cas d'hypertension), le psychisme, et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. Si l'entraînement semble pénible ou si vous vous sentez fatigué, il faut interrompre l'entraînement ou poursuivre d'une manière moins intense.

Remarque à l'intention des personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque, d'un défibrillateur ou d'un autre appareil électronique implanté. Les personnes porteuses d'un stimulateur utilisent le cardiofréquencemètre Polar à leurs propres risques. Avant de commencer l'utilisation, Polar recommande un test d'effort sous la supervision d'un médecin. Ce test permet de vérifier la sécurité et la fiabilité de l'utilisation simultanée du stimulateur et du cardiofréquencemètre.

Si vous êtes allergique à une substance quelconque qui soit en contact avec la peau, ou si vous craignez une réaction allergique liée à l'utilisation de l'appareil, veuillez vérifier la liste des matériaux de fabrication dans le chapitre "Caractéristiques Techniques". Pour éviter tout risque de réaction sur la peau, vous pouvez porter l'émetteur par dessus votre vêtement. Prenez cependant soin de bien humidifier votre vêtement sous les électrodes de l'émetteur, afin d'assurer une bonne transmission.

! Sous l'effet combiné de la transpiration et du frottement, la ceinture émettrice laisse parfois des traces noires qui peuvent tacher les vêtements clairs.

I. QUESTIONS FRÉQUENTES (FAQ)

Que faire si...

...je ne sais plus si je me trouve dans le cycle OPTIONS ou FILE ?
Appuyez longuement sur STOP jusqu'à ce que l'heure s'affiche.

...je ne trouve plus le fichier d'entraînement précédent ?
Vous avez sans doute utilisé le mode MEASURE (mesure de la FC) durant votre exercice, ce qui signifie que votre exercice n'a pas été enregistré. Pour enregistrer l'exercice, vous devez enclencher le chronomètre en appuyant sur OK dans le mode MEASURE (mesure de la FC).

...je ne trouve plus les calories dépensées dans mon fichier d'entraînement ?
Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé la fonction OwnCal. Vérifiez que votre FC a atteint plus de 90 bpm (battements/ mn) ou qu'elle se situe au-dessus de 60% de votre FC_{max} pendant votre entraînement.

...je n'arrive pas à activer la fonction HR_{max}-p ?
Vérifiez que vous avez bien réglé vos données utilisateur et que vous avez activé le Fitness Test (On) avant d'activer la fonction HR_{max}-p.

...la FC ne s'affiche pas (- -) ?

1. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et que l'appareil est bien positionné.
2. Vérifiez que l'émetteur Polar est propre.
3. Contrôlez qu'il n'y a pas de source d'interférences près du récepteur Polar (téléviseur, téléphone portable, écrans cathodiques, etc.).
4. Avez-vous eu des problèmes cardiaques qui pourraient avoir modifié la forme de votre signal d'ECG ? Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...l'activation du code ne réussit pas : le cadre autour du cœur disparaît. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC. Si cette opération ne réussit toujours pas mais que votre FC s'affiche et que le symbole du cœur est entouré d'un cadre qui clignote, vous pouvez commencer votre entraînement ; cependant, votre récepteur peut subir des interférences à cause d'autres cardiofréquencemètres.

...le symbole de coeur clignote irrégulièrement ?

1. Vérifiez que le récepteur est dans le rayon d'émission de l'émetteur (1 mètre).
2. Vérifiez que la ceinture élastique ne s'est pas desserrée pendant la séance.
3. Vérifiez que les électrodes de l'émetteur sont humidifiées et bien en contact avec la peau.
4. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'autre émetteur de FC dans le rayon de réception (1 mètre).
5. Une arythmie cardiaque peut provoquer des lectures irrégulières. Dans ce cas, veuillez consulter votre médecin.

...le cardiofréquencemètre d'une autre personne crée des interférences ?
Votre partenaire d'entraînement dispose peut-être du même code que vous.
Dans ce cas, procédez de la manière suivante :
Eloignez-vous de votre partenaire et continuez votre séance normalement.
Ou

1. Retirez l'émetteur de votre poitrine pendant 30 secondes. Restez à distance de votre partenaire.
2. Rapprochez le récepteur jusqu'à votre poitrine à proximité du logo Polar de l'émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC. Continuez votre séance normalement.

...la FC affichée devient irrégulière ou très élevée ?
Vous vous entraînez peut-être dans un endroit soumis à des signaux électromagnétiques puissants qui faussent la valeur de la FC affichée. Inspectez l'environnement et éloignez-vous de la source d'interférence.

...l'écran d'affichage est vide ou à peine visible ?
Si l'affichage est vide, activez le récepteur en appuyant deux fois sur OK, après quoi l'affichage de l'heure apparaît. Le premier signe d'affaiblissement de la pile est le symbole de la pile qui s'affiche sur l'écran. De plus, les chiffres sont moins contrastés quand l'écran est éclairé. Faire vérifier les piles.

...le cardiofréquencemètre ne répond plus aux boutons ?
Réinitialisez le cardiofréquencemètre Polar. Ceci annule tous les réglages pour revenir aux réglages par défaut. Cependant, vos données utilisateur et les options de mesure seront sauvegardées.

1. Appuyez sur RESET avec la pointe d'un stylo. L'écran d'affichage se remplit de chiffres. Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant une minute après la remise à zéro, le récepteur revient à l'affichage de l'heure.
2. Appuyez une fois sur un des quatre boutons. L'heure s'affiche.

...la pile du récepteur doit être remplacée ?
Il est recommandé de confier tous les entretiens à un service après-vente agréé par Polar. La garantie ne couvre pas les dommages ou les conséquences des dommages causés par un service non agréé par Polar Electro Oy. Le Service après-vente Polar contrôlera l'étanchéité du cardiofréquencemètre après le remplacement de la pile et procédera à une vérification complète de l'appareil.

J. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Le cardiofréquencemètre Polar est conçu pour indiquer le niveau d'intensité et d'effort physiologique dans la pratique de sports ou d'exercice. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. La FC est affichée en nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

Émetteur

Type de pile:	Pile au lithium intégrée
Durée de vie de la pile:	En moyenne 2500 heures d'utilisation
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Matériau:	Polyuréthanne
Etanche	

Ceinture élastique

Matériau de la sangle:	Polyuréthanne
Matériau du tissu:	Nylon, polyester et caoutchouc naturel avec une faible quantité de latex

Récepteur

Type de pile:	CR 2430
Durée de vie de la pile:	En moyenne 2 ans (2 h/ jour, 7 jours/ semaine)
Température d'utilisation:	-10 °C à +50 °C / 14 °F à 122 °F
Étanchéité:	Jusqu'à 50 mètres
Matériau du bracelet montre :	Polyuréthanne

Matériau du capot arrière et du fermoir du récepteur : Acier inoxydable conforme à la directive communautaire 94/27/EU et à ses modifications 1999/C 205/05 sur les produits dégageant du nickel destinés à être en contact direct ou prolongé avec la peau.

Précision de la montre ± 0,5 secondes/ jour à une température de 25 °C / 77 °F.
Précision de la mesure de la FC : + ou - 1 % ou + ou - 1 bpm (la plus haute des deux valeurs) ; applicable à une fréquence régulière.

Réglages par défaut

Heure	24h	Activité	Low
Alarme	OFF	HR_{max}	220 - âge
Date de naissance (années réglables entre 1921 et 2020)	0	VO_{2max}	
		male (homme)	45
		female (femme)	35
		Alarme sonore	On
Sexe	Male (homme)	Unités	1
Poids	0 (kg)	Aide	On
Taille	0 (cm)	OwnCal	OFF

Fitness test	On
HR_{max}-p	OFF
Fonction Intervalle	OFF/ interval timer (minuteur)
FC de l'intervalle	160
Nombre d'intervalles	3
Minuteurs 1, 2, 3	OFF/ 2 min
Limites 1, 2, 3	80/ 160
Fonction mesure de la Récupération	OFF/ mode temps de récupération
FC de récupération	80
Temps de récupération	1 min

Valeurs Limites

Temps d'entraînement	99 h 59 min 59 s
Limites de la FC	30 - 240
Durée de la zone cible	99 h 59 min 59 s
Durée de la récupération	99 min 59 s
Calories	99 999 kcal
Calories cumulées	99 999 kcal
Temps d'entraînement total	9999 h
Tours sauvegardés en mémoire	99
Phases d'intervalle enregistrées en mémoire	30

K. GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les acheteurs ayant fait l'acquisition de ce produit dans tous les pays à l'exception des USA et du Canada. Pour ces deux derniers pays la présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. garantissent à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de 2 ans à partir de la date d'achat.
- **En plus de la Carte de Garantie Internationale, conservez bien votre ticket de caisse qui est votre preuve d'achat.**
- La présente garantie est limitée, elle ne couvre pas la pile du récepteur, ni les boîtiers fêlés ou cassés. Elle ne couvre ni les dommages liés à une mauvaise utilisation ou à une utilisation abusive du produit, ni les dommages liés au non-respect des précautions d'utilisation, ni les accidents. Elle ne couvre pas le mauvais entretien de l'appareil, ni son usage commercial.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage du produit. Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé gratuitement, soit remplacé par le service après-vente agréé Polar.
- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans de cadre des législations nationales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.

CE 0537

L'estampille CE indique que ce matériel est conforme aux dispositions de la directive 93/42/CEE.

Copyright© 2000-2004 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlande.
Tous droits réservés. Ce guide ne peut être reproduit même partiellement sous aucune forme et par aucun moyen que ce soit sans l'accord écrit préalable de Polar Electro Oy.
Tous les noms et logos annotés du symbole ™ dans le Guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques de la société Polar Electro Oy, à l'exception de Sound Blaster qui est la marque de Creative Technology, Ltd.
Tous les noms et logos annotés du symbole ® dans le Guide d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de la société Polar Electro Oy.

L. DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce guide sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modifications sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.

- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits. Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Ce produit est protégé par un ou plusieurs des brevets suivants :
FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, DE 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989, US 4625733, FI 100924, FI 100452, US 5840039, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397, FR 0006504, FI 4069, US 6272365, FR 9907823, GB 2339833, DE 29910633, FI 104463, US 6183422, FI 4157, DE 20008883.1, FR 0006778, WO 97/33512, GB 2326240, FI 107776, US 6327486, US 6277080, US 6361502, US 5719825, US 5848027, EP 1055158.
Autres modèles déposés.

M. GLOSSAIRE POLAR

Capacité de prise maximale d'oxygène :
(puissance aérobie maximale, VO_{2max}).
C'est le taux d'oxygène maximal utilisé par l'organisme durant un effort physique intense. L'indice VO_{2max} représente un indice de condition cardio-vasculaire (aérobie) fiable.

Configuration de l'affichage : Pendant votre entraînement, vous pouvez modifier trois options d'affichage en sélectionnant les données des lignes inférieures et supérieures de l'écran.

Electrodes : Parties rainurées de l'émetteur, à placer contre la peau. Captent la FC.

FC : Nombre de battements cardiaques par minute (bpm).

FC_{max} : La valeur (HR_{max}) représente le nombre le plus élevé de battements cardiaques par minute.

Interval Training (Entraînement fractionné) **:** Contribue à améliorer votre performance avec différentes phases d'exercice et de repos.

Mode BasicSet : Mode d'Exercice dans lequel les intervalles ne sont pas programmés.

Mode EXERCISE : Le chronomètre est lancé et votre exercice est enregistré. Vous pouvez choisir entre les modes BasicUse, Interval Training et BasicSet.

Mode MEASURE (MESURE) : Mesure votre FC sans enregistrer l'exercice.

Niveau d’activité : Le niveau d’activité physique à long terme que vous devez évaluer pour réaliser le test Polar Fitness.

Summary file (fichier récapitulatif) : Présente les données principales de votre exercice.

Transmission codée de la FC : L’émetteur code automatiquement la transmission de votre FC vers le récepteur. En transmission codée, le récepteur n’accepte que les données de FC transmises par votre émetteur codé. Le codage des signaux réduit les interférences liées à la présence d’autres utilisateurs de cardiofréquencemètre. Cependant, il ne supprime pas nécessairement toutes les interférences provenant de l’environnement.

Zone cible : Zone située entre les limites de FC minimum et maximum. La sélection de la zone cible est basée sur les objectifs de forme physique personnels.

Symboles de l’affichage

♥ Indique la mesure en cours de la FC, clignote au rythme de votre cœur. Un cœur non-encadré indique que la transmission de la FC n’est pas codée.

Le cadre autour du cœur indique que la transmission de la FC est codée.

00 Indique que la FC n’est plus captée depuis moins de 5 secondes.

- - Indique l'absence de réception de FC. Rapprochez le récepteur jusqu’à votre poitrine à proximité du logo Polar de l’émetteur. Le récepteur se remet à détecter les impulsions de FC.

Dans l’affichage de l’heure: l’alarme est activée. Dans le mode MEASURE (mesure): émet un bip si vous vous entraînez en dehors de votre zone cible de FC. Dans le mode Fitness Test : déclenche une alarme à la fin du Fitness test.

Indique le mode Interval Training.

Indique les intervalles continus (Cont).

Indique la FC au-dessus de la zone cible.

Indique la FC au-dessous de la zone cible.

Barre Graphique : La barre graphique est constituée de 5 blocs. Le bloc clignotant indique à quel niveau vous vous trouvez dans les réglages OPTIONS ou dans les cycles de revisualisation du Fichier. Les barres qui défilent en continu indiquent que votre exercice est enregistré.

Indique que la pile est faible.

Textes d'affichage

ALARM : Indique l'alarme dans les réglages de la montre.
AM or PM : Indique le mode d'affichage de l'heure. En mode d'affichage 12h : 13:00 est 1:00 PM.
AVG : Avec une valeur, il indique la FC moyenne.
BasicUse : Entraînement sans réglages.
BestLap : Indique les données du meilleur temps au tour.
Cont : Jusqu'à 30 intervalles peuvent se répéter d'affilée à moins que la phase Intervalle soit arrêtée manuellement.
CoolDown (Retour au calme) : Phase de retour au calme à la fin d'un exercice Interval Training.
E0 : Mode BasicUse.
E1-E5 : Indique quel Exercise Set vous avez choisi pour votre entraînement.
EXE. SET : Permet de programmer BasicSet (Int OFF) ou Interval Training Set (Int On).
Exe. Time : Durée de l'entraînement.
FILE : Indique le mode fichier.
FIT. TEST : Indique le mode Fitness Test.
Fri : Vendredi
FULL : Après avoir enregistré 99 temps au tour (ce nombre sera réduit si vous utilisez la fonction Intervalle). FULL s'affiche. Vous pouvez continuer de prendre des temps au tour ou des intervalles sans qu'ils soient enregistrés.
HR_{max}-p : Estimation de la valeur de la FC_{max}.
Interval, Int : Dans le mode OPTIONS, indique le mode Interval Training. Dans le mode EXERCISE, indique les intervalles de votre séance d'exercice avec les phases d'échauffement, d'intervalle et la phase de retour au calme.
InZone/ Above/ Below : Indique le temps passé dans, au-dessus et au-dessous de la zone cible.
KCal : Indique la consommation d'énergie de votre exercice.
LAPS : Indique le nombre de temps au tour enregistrés.
Lap Time, Lp : Temps au tour.
Lim High : La limite haute de FC de votre zone cible.
Lim Low : La limite basse de FC de votre zone cible.
Limits1, 2, 3 : Limites de FC pour les Zones Cibles 1, 2 et 3.
MAX : Avec une valeur de FC, indique votre plus haute FC.
MAX % : Avec une valeur de FC, indique où se situe votre FC actuelle, exprimée en pourcentage de votre FC_{max}.
Mon : Lundi

OPTIONS : Indique le mode Options.
OwnCal : Calcule vos dépenses d'énergie en kilocalories au cours de votre exercice. 1 kilocalorie (kcal) = 1000 calories (cal). Vous pouvez suivre vos dépenses énergétiques au cours d'une séance d'entraînement et cumuler les résultats sur une journée, une semaine ou une année. La fonction OwnCal peut être utilisée comme un indice de mesure pour un programme diététique par exemple. Le calcul de la consommation de calories Owncal commence lorsque votre FC atteint 90 bpm ou si elle dépasse 60% de votre FC_{max}. Ces limites sont prises en compte uniquement pour le calcul des calories dépensées au cours de l'entraînement. Plus la FC est élevée, plus vous dépensez d'énergie. OwnCal s'adapte à chaque individu en fonction de son poids, de sa (VO_{2max}) (prise maximale d'oxygène) et de sa FC_{max} (HR_{max}). L'OwnCal sera d'autant plus précis si vous paramétrez votre récepteur avec vos indices de (VO_{2max}) et de (FC_{max}) / (HR_{max}), établis médicalement (durant un test d'effort). La mesure de la consommation d'énergie est plus précise pour des activités où l'effort est continu comme le cyclisme ou la course.
OwnINDEX : Résultat du Polar Fitness Test comparable à l'indice de (VO_{2max}) au ml/kg/min (capacité de prise maximale d'oxygène).
RecoHr, récupération sur la base de la FC : Vous réglez la FC qui mettra fin au calcul de récupération. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.
RecoTime, récupération sur la base du temps : Vous réglez le temps de récupération en mode Options. En mode Fichier, vous pouvez lire la baisse de la FC et la durée de récupération.
Sat : Samedi
Sex : Indiquez votre sexe, féminin (Female) ou masculin (Male) dans le mode USER SET.
Split Time (cumul des temps au tour) **:** Temps écoulé depuis le début de l'exercice jusqu'à l'enregistrement du temps au tour.
StopWatch, Sw : Indique le chronomètre.
Sun : Dimanche
Thu : Jeudi

TIME 1/ TIME 2, TimeOfDay : Indique l'heure.
Timer1, 2, 3 : Dans le mode Interval Training : minuteurs (1, 2, 3) compte à rebours pour les exercices Interval Training.
Tot. Time : Cette fonction calcule le total cumulé de la durée d'entraînement sur plusieurs séances d'entraînement.
Tue : Mardi
WarmUp : Phase d'échauffement au début d'un exercice Interval Training.
Wed : Mercredi

Index

Activation/désactivation du signal sonore 30
Aide on/off 31
Alarme de zone cible de FC on/off 37
Arrêter l'exercice 39
Arrêter la mesure de votre FC 10
Interrompre une session d'interval training 47
Astuces de réglages 34
BasicSet 22, 47
Boutons et leurs fonctions 6
Caractéristiques techniques 81
Commencer un Exercise Set 42
Configuration de l'écran 40
Démarrage facile 8
Démarrer la mesure de votre FC 9, 37
Données de la récuperation d'un exercise BasicSet 48, 53
Donner un nom aux Exercises Sets 27
Eclairage de l'écran 38, 49
Emetteur 5, 9
Enregistrement du temps au tour et du temps fractionné 39, 57
Entretien et réparations 71
Estimation de la FC_{max} (HR_{max}-p) 65
Exercise set 21
File (fichiers) 50
Fonctions disponibles pendant l'exercice 37
Garantie 84
HR_{max}-p on/off 29
Interrompre une phase d'intervalle ou une phase de récupération 49
Interrompre une phase d'exercice Interval Training 49
Interval Training Set 22
Limites de FC on/off 24
Mesure de la récupération 45, 56
Modes et leurs fonctions 11
Modifier le type d'exercice 49
Modifier les limites de FC 38
OwnCal on/off 28
OwnCal, dépense des calories 90
OwnIndex 63
Fitness Test 63
Fitness Test on/off 29
Précautions d'emploi 73
Questions fréquentes 77
Recherche du code 35
Réglages de l'alarme 32
Réglages de l'heure 32
Réglages de la date 33
Réglages de la mesure de la récupération 26
Réglages des données utilisateur 18
Réglages des limites de FC 24
Réglages des minuteurs 24
Réglages des unités de mesure 30
Remettre à jour OwnIndex et HR_{max}-p ... 68
Remettre le chronomètre à zéro 41
Retourner à l'écran d'affichage de l'heure 6

Revisualiser les données
d'entraînement 50
Sélectionner le type d'exercice 21
Sélectionner time 1 ou time 2 ..... 32, 34
Télécharger les réglages à partir de
l'ordinateur 61
Transfert des données de l'entraînement
sur ordinateur 60
Vérifier les limites de FC 49, 53

NOTES

NOTES

NOTES